JUAN CARLOS MARTÍNEZ BERNAL

MÁS EJERCICIOS DE PSICOLOGÍA ENERGÉTICA

Juan Carlos Martínez Bernal

MÁS EJERCICIOS DE PSICOLOGÍA ENERGÉTICA

Publicación independiente

Versión tapa blanda, enero 2025

Crédito de portada basado en vectores de: analogicus (pixabay.com)

Crédito de diseño de otras imágenes al interior del libro:

pixabay.com, pexels.com/es-es/ y freepik.es

Cómo citar este libro:

Martínez-Bernal, Juan Carlos (2025). "Más Ejercicios de Psicología Energética". Publicación independiente.

Dedicatoria

A los que usan técnicas de Psicología Energética
como un gran complemento a sus estilos
y formación terapéutica.

A los que investigan científicamente la psicología energética.

A mi Alma, a mis partes, a mis familiares.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....5

ACELERANDO LA SUBIDA

Ejercicio **1**.- CÓMO FACILITAR LOS EJERCICIOS.....7

Ejercicio **2**.- PRIMERO SIMPATÍA Y EMPATÍA, DESPUÉS COMPASIÓN.....17

Ejercicio **3**.- PREPARARSE PARA CONCENTRARSE.....25

Ejercicio **4**.- EL MAPA HOLÍSTICO.....29

Ejercicio **5**.- ANCLAR UN *BRAINSPOT*.....33

Ejercicio **6**.- LA POSTURA PROBLEMÁTICA Y LA DE SOLUCIÓN.....37

Ejercicio **7**.- RESPONSABILIDAD VS. CULPA.....43

TRABAJAR EN LA CIMA

Ejercicio **8**.- LA MÁSCARA Y LA PIÑATA.....49

Ejercicio **9**.- HABILIDAD EN CANALES SENSORIALES.....53

Ejercicio **10**.- VIAJE PARA DESCONGELAR AL TRAUMADO 67

Ejercicio **11**.- LAS LÍNEAS DE LOS DESTINOS.....73

Ejercicio **12**.- TRABAJAR EL DOLOR.....79

Ejercicio **13**.- TÉCNICA RÁPIDA DE TAPPING EMOCIONAL.....91

Ejercicio **14**.- ARTE DE MODIFICARTE METÁFORAS.....95

Ejercicio **15**.- TRABAJAR LOS CHAKRAS Y SUB-CHAKRAS.....107

Ejercicio **16**.- INCORPORAR NUEVAS CREENCIAS.....119

Ejercicio **17**.- DESBLOQUEAR ATORES DE SESIÓN.....123

INTEGRANDO LA BAJADA

Ejercicio **18**.- MANEJAR EL PERDÓN Y LA DISCULPA.....133

Ejercicio **19**.- IMPACTAR Y RECONSOLIDAR EL FINAL.....137

20.- EPÍLOGO.....145

21.- BIBLIO/WEBGRAFÍA PARA SABER MÁS.....148

ACERCA DEL AUTOR.....154

INTRODUCCIÓN

Érase una vez en un país donde naciste, en una ciudad donde estás y estuviste, con problemas y conflictos que tuviste. Y que ahora necesitas solucionar, para ti o para otro.

Es un libro para practicarlo y para que sea de fácil lectura. Puedes tomar esto como pauta para desarrollar un ejercicio terapéutico adaptado hacia ti mismo o hacia un consultante. No son recetas ni soluciones milagrosas. Son recursos adaptables que pueden complementar una terapia o una auto terapia. Claro, respetando tu estilo y tu marco de referencia terapéutica.

Este libro requiere que el lector tenga nociones básicas sobre psicología energética. Por eso, si no las tienes, no lo leas, porque no entenderías los ejercicios y sus bases teóricas investigadas científicamente, con las más de 700 referencias que ofrezco en mi serie 'Nuevas Rutas Terapéuticas'. Tendrías que leer primero alguno de mis anteriores libros de esta serie, donde te explico ampliamente las técnicas relevantes de psicología energética y las relacionadas con movimientos oculares, así como sus fundamentos e investigaciones en que las sustentan.

O sea, en este libro voy al grano, sin repetir los cientos de páginas ya escritas para los escépticos o para los que se inician en la psicología energética.

Ahora, también, además de la psicología energética, este libro contiene también varios elementos de las Constelaciones Familiares y Sistémicas/Estructurales, Terapia Gestalt, entre otros enfoques, *complementando y ampliando mi primer libro publicado sobre este tipo de ejercicios*.

ACELERANDO LA SUBIDA

Ejercicio 1.- CÓMO FACILITAR LOS EJERCICIOS.

Ejercicio 2.- PRIMERO SIMPATÍA Y EMPATÍA, DESPUÉS COMPASIÓN.

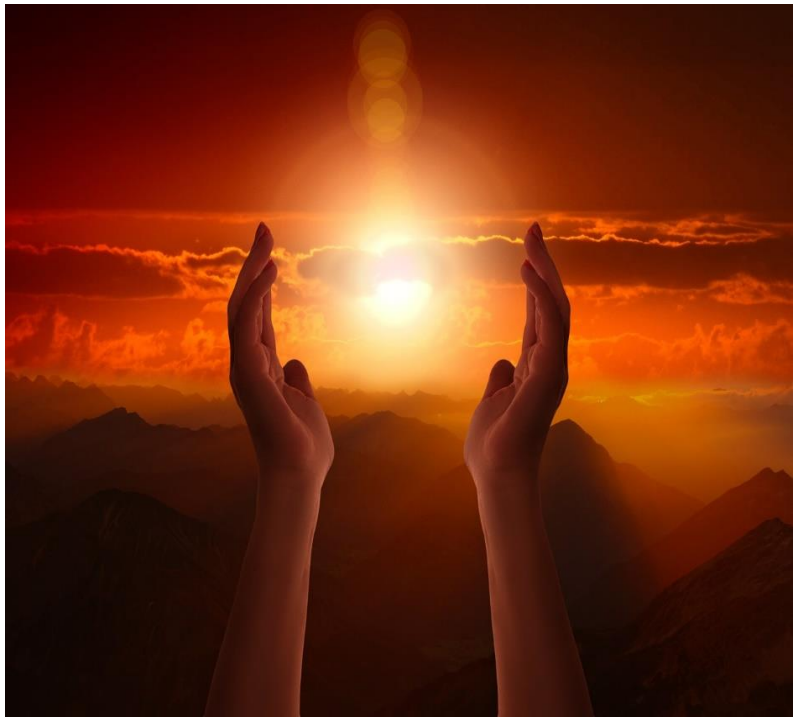
Ejercicio 3.- PREPARARSE PARA CONCENTRARSE.

Ejercicio 4.- EL MAPA HOLÍSTICO.

Ejercicio 5.- ANCLAR UN *BRAINSPOT*.

Ejercicio 6.- LA POSTURA PROBLEMÁTICA Y LA DE SOLUCIÓN.

Ejercicio 7.- RESPONSABILIDAD VS. CULPA.



EJERCICIO 1.- CÓMO FACILITAR LOS EJERCICIOS.

Frotar las palmas de las manos durante 20 segundos. Este frotamiento genera piezoelectricidad, la misma que se genera al frotar dos piedras o cuando enciendes un cerillo.

Luego, colocar la palma de la mano izquierda en la nuca (atrás de la cabeza) y la palma de la mano derecha en la frente. Cerrando entonces los ojos, cruzar los pies (el izquierdo encima del derecho) y contar hasta 60 segundos, mentalmente.

Para relajar los ojos, vuelve a frotar las palmas de las manos durante 20 segundos y entonces colócalas de tal manera que las palmas de las manos cubran totalmente tus ojos cerrados. Permaneces así durante 40 segundos que contarás en silencio. Este 'palmeo ocular' puede ser de única ocasión o repetirse las veces necesarias, tanto al inicio como al final de una sesión.

Como alternativa, en las Barras de Access, el primer paso es abrir la energía del cuerpo y el cerebro, primeramente, tocando simultáneamente con toda la palma de una mano la 'banda de poder' (en la parte trasera de la cabeza) y con el dedo medio de la otra mano el tercer ojo (chakra 6 en el entrecejo) del consultante. Luego, con su pulgar, el facilitador presiona suavemente durante uno o dos minutos en el centro de la planta de cada pie (acupunto R1); después, el facilitador colocará su dedo pulgar (o dos dedos, como el índice y el medio) en el centro de cada palma de la mano del consultante.

Otra manera de aperturar un estado de alerta relajada es entrar en el Nivel Alfa cerebral, que consiste en estar con ojos abiertos y fijos al centro, cabeza quieta, con mirada periférica a los lados, y sin parpadear hay que trazar una línea horizontal imaginaria (a la altura de nuestros ojos) de derecha a izquierda y de ahí trazar un arco hacia arriba y que baje al punto de origen en la derecha, pero deteniéndonos unos 20 segundos en la parte superior del arco, donde visualizaremos a esa altura una gran flor con pétalos de color azul índigo/añil. Hacer 3 veces esto. Entonces pensar o decir: "*Estoy yendo al nivel alfa de la mente, nada ni nadie podrá perturbarme, ningún ruido me sobresalta, estoy tranquilo y feliz en este nivel en*

el que me encuentro, estoy flotando en medio de una luz celeste que me da tranquilidad".

Esperar unos segundos, percibir nuestro estado de relajación, para decidir si repetimos o no la línea y el arco. Iniciar a trabajar en este nivel alfa, eligiendo una imagen de lo que quiero y para qué lo quiero.

La contemplación del mar, el vaivén de las olas y el sonido que éstas producen son, también, adecuados inductores del estado alfa. El tono de voz melódica de ciertas personas y cantantes, la escucha de música barroca, bilateral y binaural, también. Los aromas, cierto tipo de imágenes, especialmente de la naturaleza, determinados tipos de pintura, símbolos o los propios mandalas tibetanos tienen como objetivo ponernos en este estado especial de la mente.

La piezoelectricidad se genera *por medios mecánicos*: si se aplica presión sobre determinadas estructuras, éstas se polarizan en polos eléctricos positivo y negativo, y generan electricidad. El cuerpo humano es también un generador piezoeléctrico. La estimulación del calcio cristalizado en los huesos y la estructura cristalina de las moléculas de colágeno que constituyen el tejido conectivo tiene la destacada propiedad de ser un semiconductor de energía e información a lo largo de las vías de menor resistencia eléctrica.

Las propiedades eléctricas del tejido conectivo y del sistema óseo explican también por qué las células pueden comunicarse con una rapidez mucho mayor que la que permitiría la transmisión neuronal. Esta intercomunicación da cuenta, igualmente, de por qué dar golpecitos en determinadas partes del cuerpo (tapping), genera una señal piezoeléctrica que puede crear un efecto en una región distante del cuerpo, incluyendo las estructuras cerebrales.

La mayoría de los puntos de acupuntura suelen ser hendiduras que tienen pequeñas muescas en el hueso y el cartílago que están justo debajo de la piel, y pueden explorarse con la punta de los dedos.

Los puntos de acupuntura, llamados *Hsue* en la medicina china (la correcta traducción del mandarín es "agujero", más que "punto") son zonas de la piel que tienen *mecanorreceptores* en una particular y alta densidad, y gran cantidad de terminaciones nerviosas libres y neurovasculares. Las señales que se inician cuando se estimula un punto *hsue* se conducen por una vía nerviosa aferente, y alcanzan la corteza cerebral, la amígdala y el hipocampo. Y los diferentes puntos *hsue* mandan señales que convergen entre sí, las que pueden liberar uno o más neurotransmisores (Andrade, 2020).

Además, se ha descubierto que los terapeutas que practican Qigong y otras formas de sanación energética emanan grandes campos electromagnéticos de sus manos.

Los ejercicios de este libro te los puedes auto aplicar. Sin embargo, te serán más efectivos si te los facilita una persona capacitada que te vaya acompañando y vea tus 'puntos ciegos'.

La Psicología Energética se consideró basada en evidencia modesta en 2012 por la APA (*American Psychological Association*). Actualmente, la APA la está volviendo a revisar desde 2022 con sus nuevos estándares. Y para los que no lo saben, la Terapia Gestalt y las Constelaciones Familiares también tienen investigaciones de su efectividad (ver mis últimos libros), lo que falta dilucidar son los mecanismos exactos de los fenómenos observados en la efectividad de las Constelaciones y en la propia Psicología Energética.

Puedes buscar en https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/ las investigaciones sobre: EFT. EMDR. ART Rosenzweig. Brainspotting. TAT tapas. TFT Callahan.

A continuación, compartiré una serie de sugerencias a tomar en cuenta para la mejor facilitación de los ejercicios de este libro:

¿QUÉ TIPO DE RELAJACIÓN USAR PARA UNA PERSONA?

Para personalizar un tipo de relajación, veo tres maneras importantes. La primera tendría que ver investigando cómo se suele relajar la persona consultante. La segunda manera es usar una técnica que sea compatible con su canal sensorial dominante de acceso (visual, auditivo, olfativo o táctil) o, como recomiendan Bandler y Grinder, usar un canal sensorial inusual para la persona, para que, además de relajar pueda ayudar esto al trance.

SOBRE LOS PIES

Pies separados: Para acciones de desbloquear, descargar, relajar, desinstalar.

Pies cruzados: Para acciones de instalar, integrar, fortalecer, meditar.

Lo de los pies separados o cruzados *también aplica a las manos y piernas*, excepto el cruzar rodillas porque bloquea la circulación sanguínea.

¿Pies descalzos? De preferencia, sí, para estimular la toma de tierra (Earthing/Grounding). Pero hay que tomar en cuenta el pudor del cliente.

DURACIÓN DE LA ESTIMULACIÓN

Recomiendo que la estimulación con tapping u otro método dure lo que te sugiera el ejercicio, es decir, unos 20 o 30 segundos cada paso. Sin embargo, habrá ocasiones que se establezca una cantidad de acciones, por ejemplo, 50, lo que llevará a una duración mayor.

VELOCIDAD DE LA ESTIMULACIÓN

Según los terapeutas expertos que he leído (Shapiro,

Hensley, Hanisch, entre otros), en cuanto a qué velocidad aplicar los recursos señalados, coinciden en lo siguiente:

Los movimientos rápidos y más o menos fuertes debilitan lo negativo.

Los movimientos lentos y suaves fortalecen lo positivo.

Sin embargo, Laney Rosenzweig (ART), Peter Levine (Experiencia Somática) y David Grand (Brainspotting) señalan que los movimientos rápidos pueden retraumatizar a los consultantes en algunas ocasiones, por lo que hay que tener bastante cuidado en esto. Por eso, ellos recomiendan solamente usar movimientos suaves o lentos (corporales, oculares y auditivos).

FORMAS DE ESTIMULACIÓN

El tapping (golpecito o percusión en un acupunto) se puede realizar: con un dedo, más de uno o incluso los 5; con cuarzo; con una gema; con las yemas de los dedos, el talón de la mano (que limita con la muñeca de la mano); los nudillos de una mano; la palma de la mano; y el área dactilar de los dedos de las manos. También, usando pelotitas, imanes, amuletos, etcétera.

En mi libro *'Nuevas Rutas Terapéuticas: Movimientos energéticos'* describo otras 30 maneras de estimular los acupuntos.

¿EN CUÁL LADO CORPORAL ESTIMULAR LOS ACUPUNTOS?

Sabemos que la gran mayoría de los acupuntos están en ambos lados corporales. La mayoría de autores dicen que no hay problema de qué lado (ojo, oreja, costado, extremidad) se haga la estimulación. Sin embargo, unos cuantos afirman que hay que tomar en cuenta los

simbolismos de los lados corporales (lado derecho masculino y actualidad; lado izquierdo femenino e histórico). Más información en el capítulo 1 de mi libro '*Técnicas Energéticas y de Integración cerebral*'.

ALCANCES DE LOS EJERCICIOS

Los ejercicios de este libro no sustituyen ningún tratamiento médico, psiquiátrico o psicoterapéutico. Por lo que se tienen que tomar *como complementos y apoyos* al proceso terapéutico que el consultante esté realizando.

ESTRUCTURA DE LOS EJERCICIOS

Básicamente, los ejercicios tienen más o menos la siguiente estructura:

1.- Crear entorno de seguridad, relajación y concentración. Además de la propia preparación del terapeuta.

2.- Definir el problema, trauma, conflicto necesidad.

3.- Crear una frase y/o descubrir la metáfora de lo definido en el punto 2, así como la emoción involucrada.

2.- Trabajar la perturbación emocional y bajarla a nivel cero en una escala subjetiva, usando las acciones sugeridas en cada procedimiento. Lo anterior puede ir acompañado de la desinstalación la una creencia (frase) negativa o de la desactivación de la metáfora del problema.

3.- Impulso de energía.

4.- Preguntas distractoras.

5.- Instalar una creencia positiva.

6.- Anclaje final positivo.

7.- Celebración.

8._ Cierre, tareas y compromisos.

CONTRAINDICACIONES

No se realicen estos ejercicios en mujeres embarazadas o en personas que tengan una condición mental de psicosis o epilepsia. Ante otras condiciones de duda, consulte a su médico o a su psicoterapeuta.

SET DE MOVIMIENTOS

Un *set* es una serie de algo, en este caso, nos referiremos a cuántos movimientos oculares o energéticos (tapping) hacer. Hay autores que sugieren que cada *set* tenga 24 movimientos.

MECANISMOS DE ACCIÓN DE LA PSICOLOGÍA ENERGÉTICA

Quien quiera profundizar en las propuestas que explican los mecanismos de acción de la psicología energética, lo remito a los artículos científicos de David Feinstein:

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=david+feinstein

¿Otra vez la misma web? Es que PubMed es manejada por la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos (Medline) y contiene artículos científicos de alrededor de 4800 revistas publicadas en los Estados Unidos y en más de 70 países del mundo. La UNAM la considera la fuente más importante de información biomédica:

https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2021/04/09/como-buscar-en-pubmed-la-fuente-mas-importante-de-informacion-biomedica/

Guía de acupuntos importantes

(Localización, código y para qué trabajarlo)

Coronilla de la cabeza (VG20)……**Chakra 1 espiritualidad**

Huecos a los lados de la nuca (VB20)……..**Ansiedad.**

Centro de la frente (VG24-25)……..**Concentración**.

Arriba de la ceja (VB14)……**Ansiedad.**

Inicio de la ceja (V2)……**Trauma, frustración.**

Al lado externo del ojo (VB1)……..**Ira, resentimiento.**

Debajo del ojo (E1)……**Ansiedad, disgusto.**

Debajo de la nariz (VG26)……**Vergüenza, asco, miedo.**

Centro del mentón/barbilla (VC24)…… **Vergüenza.**

Lóbulos de las orejas (varios acupuntos)……..**Traumas.**

Hendidura en cuello inferior (VC22)……**Comunicación.**

Bajo la clavícula (R27)……**Miedo, inseguridad.**

Centro de esternón o Timo (VC17)……..**Vitalidad.**

Bajo el brazo/axila (B21)……**Baja autoestima.**

Debajo del seno (H14)……..**Ira, inseguridad, infelicidad.**

Dedo pulgar de la mano (P11)……**Pena, arrogancia.**

Dedo índice de la mano (IG1)……**Culpa, cerrazón de ideas.**

Dedo medio de la mano (MC9)……..**Celos, arrepentimiento.**

Dedo meñique de la mano (ID1)……**Ira, antojos.**

Hueco entre el dedo pulgar e índice de la mano (4IG)……**Dolores, ansiedad.**

Punto Kárate (3IG)……**Auto-sabotajes.**

Punto Gamma (3TC)……**Integración cerebral.**

Al lado externo de cejas (23TC)……..**Vitalidad Qi**

Protuberancia de la 7ª cervical (VG14)…….**Vitalidad.**

Arriba del ombligo (VC12)……**Tristeza.**

Bajo el ombligo (VC7)……..**Sexualidad.**

Perineo (VC1)……**Enraizamiento.**

Ingles (VB27 y VB28)……..**Traumas.**

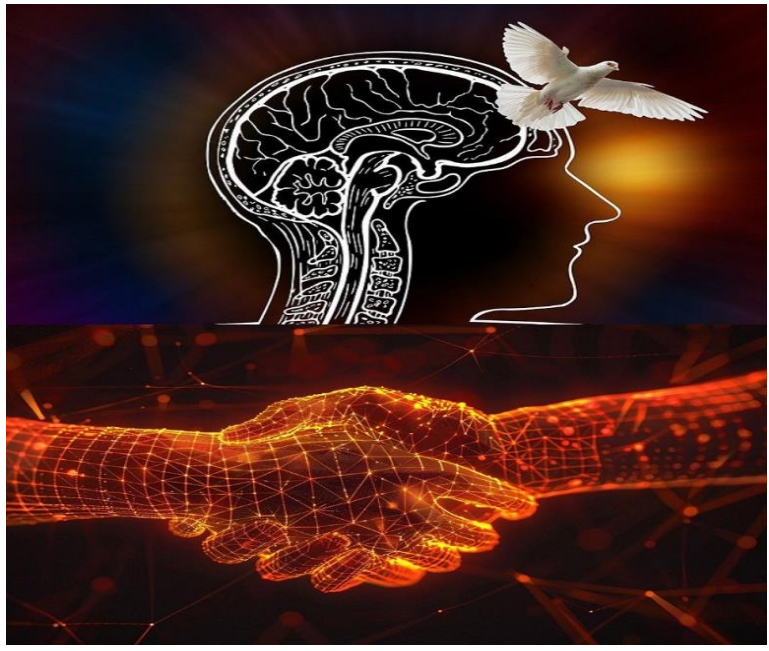
Costado externo de piernas (E32)……..**Desbloqueo.**

Bajo la rodilla, lado externo (E36)……..**Vitalidad, dolor.**

Atrás, en medio, de pantorrillas (V57)……. **Traumas, tensión.**

Arriba del maléolo o tobillo (R8)……..**Dolores.**

*Nota: En este libro, el código de distinción de cada acupunto puede iniciar con las iniciales del meridiano energético o con el número del acupunto energético respectivo. Para mayor información de los acupuntos, ver mis libros anteriores o consultar imágenes en internet.



EJERCICIO 2.- PRIMERO SIMPATÍA Y EMPATÍA, DESPUÉS COMPASIÓN.

- ✓ *Crear el clima de seguridad en el consultorio:*

Por ejemplo: Tener música de fondo (clásica, relajante, voces femeninas prosódicas tipo Enya, Sara Brightman, Celine Dion, etc.); aislar acústicamente el espacio del consultorio (tapizando paredes y pisos con foamy, alfombra u otros materiales); olores ambientales agradables; disponer de agua consumible y sanitario; Tener higiene y limpieza en el lugar y en el terapeuta; asientos cómodos; fuente de aire natural o acondicionado; tener clara la condición médica o mental del consultante en cuanto a lesiones, transtornos y enfermedades por si hubiera alguna urgencia, etcétera.

El entorno de seguridad también requiere la dualidad problema-solución, tomada en cuenta, por ejemplo, en las siguientes técnicas/enfoques terapéuticos:

*Psicología energética (EFT y otras): Frases trabajadas que se construyen con la primera parte de las palabras aludiendo al problema; y la segunda parte de la frase con palabras de aceptación de la identidad.

*EMDR: Se elaboran frases de creencias del problema y frases de creencias positivas o de resolución.

*Brainspotting: Se detecta el *brainspot* del problema y también un *brainspot* de recurso positivo.

*PNL: En el trabajo de submodalidades, se toman en cuenta las configuraciones personales de lo que se considera positivo, así como la configuración contraria que será considerada como negativa u opuesta.

- ✓ *Crear el clima de confianza a lo largo de la sesión (Rapport):*

Mostrándose educado, atento y con disposición a resolver las necesidades o dudas del consultante, simpático. Espejear con

destreza y discreción el lenguaje y corporalidad del consultante.

Sentir y mostrar empatía de tal manera que lo reflejemos con nuestro cuerpo y nuestras palabras, así como hacer recapitulaciones y preguntarle si nuestra percepción coincide con la suya.

- ✓ *Crear el clima de compasión:*

Paso 1.- Sintonizarse con su Alma (Ser o Esencia) a través de Mindfulness, meditación o un ancla para agregar a la interacción compasión, creatividad, curiosidad, valentía, confianza, claridad, calma y conexión.

Paso 2 (opcional). Recordar un momento en que dimos amor (o fuimos compasivos) o en que recibimos amor (gratitud). Gary Craig, creador de EFT, afirma que al recordar un momento intenso en que dimos amor es cuando sintonizamos a nuestra *Terapeuta Invisible*, es decir, a nuestra Alma.

Paso 3 (opcional). Provocar sentir la ternura (en el terapeuta y/o consultante) haciendo los siguientes patrones:

*Patrón respiratorio: Un ritmo regular, de baja frecuencia y con espiraciones (exhalaciones) prolongadas; el aire entra y sale por la nariz, la boca está semicerrada y los labios relajados forman una leve sonrisa. La ternura es la única emoción básica durante la cual hay una baja de la frecuencia cardíaca: el corazón pulsa lenta y rítmicamente, acompañando la lenta y regular salida del aire.

*Patrón postural: Los músculos antigravitacionales están relajados (diafragma, glúteos, tríceps, y músculos de caderas). La actitud postural es de acercamiento. Forman parte del patrón activo el tocar suavemente, acariciar y sentir con las manos. Las vocalizaciones que se emiten son del tipo de susurros o sonidos de canción de cuna. El gesto, el comportamiento de ternura es hacia el otro. Es un comportamiento que se expresa hacia otra persona, hacia un niño, hacia un amigo, hacia un camarada; es la emoción de la amistad, del amor parental, del amor fraternal, de la gentileza, de

la dulzura.

*Patrón facial: Los músculos faciales están muy relajados y *la cabeza se inclina ligeramente hacia el lado derecho*. La ternura tiene paz, confianza, intención amorosa y relajación.

Primer error de algunos terapeutas: Solamente simpatía.

Educados, sonrientes, saludadores, simpáticos, a veces bromistas. Aunque incapaces o limitados para empatizar, o facilitar ayuda terapéutica para co-crear la sesión.

Segundo error de algunos terapeutas: Solamente empatía.

Capaces de ponerse en las sandalias y zapatillas de aguja de la otra persona para aproximarse a sentir como ella. Sin embargo, poco o nada capaces de ser compasivos en los momentos decisivos de facilitar ayuda terapéutica. Son aquell@s que se ponen a llorar con el consultante, como un capitán Garfio bloqueado y enganchado a la silla del consultante.

Tercer error de algunos terapeutas: Solamente pasión.

Estos terapeutas son los que le ponen pura emotividad y rechazan nuevas técnicas o a otros enfoques terapéuticos. O sea, cerrazón y, a veces, hasta fanatismo por cierto autor, enfoque, técnica o escuela terapéutica. Suelen ser muy duros y hasta confrontativos con consultantes o estudiantes que se caracterizan por ser muy intelectuales, racionales y escépticos.

Cuarto error de algunos terapeutas: Solamente compasión.

Capaces de sintonizarse con el Alma, pero con poca simpatía y poca o nada de empatía, además de limitados conocimientos o preparación. Son personas que “nacen con” o desarrollan

rápidamente esta capacidad, aunque tienen que entender que esto no lo es todo en la cancha de la sesión. Porque un terapeuta no es gurú ni curandero.

Una variante de error sobre la compasión es confundirla con la lástima. La compasión te permite poder facilitar y apoyar con una *intención de amor* y sin prejuicios. En cambio, la lástima viene de la soberbia egoísta de menospreciar y sentirse superior al otro.

Una postura compasiva la vemos en la Virgen de Guadalupe de México, ladeando ligeramente la cabeza hacia su derecha.

Quinto error de algunos terapeutas: Solamente técnicas.

Hay terapeutas que saben más que tú y que yo, con más conocimientos. Pero no basta saber ni tener la teoría o la ciencia, hay que tener también el arte, la creatividad, la inteligencia emocional (principalmente simpatía y empatía) y la sintonía con nuestra Alma para adaptarse a cualquier consultante y circunstancia que esté en nuestra capacidad de poder facilitarles ayuda. Ha habido investigaciones donde el resultado indica que las técnicas usadas representan alrededor del 15% de la efectividad de la terapia, ¿y entonces qué más contribuye? La respuesta está en no cometer los demás errores aquí señalados.

Sexto error de algunos terapeutas: Creer que el cambio surge únicamente por el consultante.

Ciertamente, la bolsa de basura la trae el consultante, pero la bolsa de errores que co-crean la sesión entre consultante y terapeuta recaen en gran parte en el terapeuta, por ejemplo: ¿Creas las condiciones de seguridad en tu consultorio según lo recomienda la Teoría Polivagal? Este tema lo desarrollo ampliamente en mi libro *'Teoría Polivagal Práctica y Terapia'*.

¿Como terapeuta te preparas antes de la sesión relajándote, sintonizando tu Alma o meditando por lo menos unos minutos?

¿Eres realista con el consultante sobre las habilidades que

necesita entrenar aparte de que llegue a superar un trauma, problema o conflicto?

¿Cómo te adaptas a las condiciones socioeconofamiliares y culturales que vive el consultante?

¿Sabías que ser demasiado directivo o centrar la sesión demasiado en el consultante puede desbalancear el proceso terapéutico?

¿Qué tan consciente estás que la co-creación de una sesión se desarrolla con transferencias (electromagnéticas, verbales, transverbales y corporales) y contratransferencias? Sí, tu corazón y tu cerebro emiten ondas electromagnéticas constantemente, que hasta se pueden medir con aparatos, esto ya no es ciencia ficción. Entonces ¿eres capaz de detectar cuáles son las resonancias energéticas en tu cuerpo y enganches con determinado consultante en determinada sesión con determinado tema? ¿y cómo los trabajas terapéuticamente?

*De acuerdo con las investigaciones científicas realizadas por la alemana-chilena Susana Bloch desde la década de 1970 y con más de 100 publicaciones científicas, asegura que 'Alba Emoting' es un método que permite expresar y modular a voluntad las emociones básicas. Bloch comenta que Alba Emoting tiene enorme potencialidad en psicoterapia, sobre todo cuando un consultante tiene bloqueos o confusiones emocionales. Del complejo conjunto de reacciones fisiológicas que ocurren en todo el organismo durante un estado emocional, Bloch y su equipo extrajeron con observaciones y mediciones, aquellos elementos que están bajo control voluntario, es decir, *los ritmos respiratorios, la expresión de los rasgos faciales y las actitudes corporales (postura y gestos).* Todos ellos tienen que ver con nuestra musculatura estriada (voluntaria), por lo que podemos regularlos o modificarlos conscientemente. Llamaron patrones efectores emocionales. Bloch afirma que, con previo entrenamiento, diez minutos es el tiempo

promedio para entrar en un estado emocional. Añade que las seis emociones básicas encontradas por ella son universales, aculturales y agenéricas, aunque claramente se notará que la cultura terminará por influir en algún grado en la persona en su particular manera de expresarla.

Susana afirma que en cualquier momento la persona (terapeuta o consultante) puede parar la emoción desencadenada, cuando sea conveniente en la sesión, dejando de hacer la respiración específica y haciendo luego el ejercicio llamado *"step-out":*

1.- Parado, con la espalda erguida, los pies paralelos a los hombros; la mirada fija al frente en un punto lejano en el horizonte, con los ojos abiertos y los músculos de la cara relajados. Así, se respira por la nariz en forma relajada y con suavidad, sin forzar, manteniendo un ritmo en que la inhalación tendrá la misma duración que la exhalación, por ejemplo, durante 4 segundos en cada ocasión.

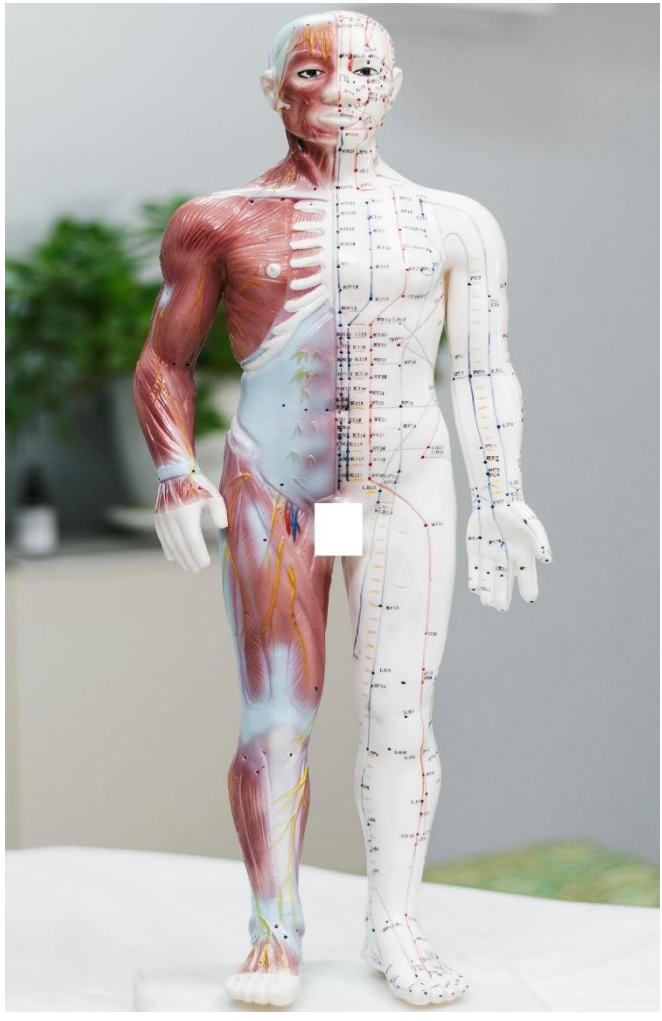
2.- Se sincroniza el ritmo respiratorio con un movimiento continuo de los brazos: o sea, al inhalar siempre por la nariz, los brazos se llevan estirados, desde abajo, con las manos entrelazadas por delante del cuerpo, trazando una suerte de "arco generoso" y luego doblando los codos hasta

llegar a tocar la nuca. Después, se exhala el aire suavemente por entre los labios, mientras los brazos vuelven a la posición inicial siguiendo el trayecto inverso, siempre conservando las manos entrelazadas. Se repite la misma secuencia durante tres ocasiones.

3.- Con las dos manos se toca la cara, con movimientos como de masaje suave con ligeros golpes con la yema de los dedos, desde la línea central del rostro hacia fuera.

4.- Al final, se cambia la postura, sacudiendo el cuerpo, la cabeza y las piernas, percatándose que, efectivamente, ya se ha sacudido de la emoción de ternura.

Nota: El ejercicio de *step out* también puede ser usado por un terapeuta o cuando un representante o consultante de una constelación familiar o de una sesión intensa quedaron “atascados” o “bloqueados” por una emoción.



EJERCICIO 3.- PREPARARSE PARA CONCENTRARSE.

Al inicio de una sesión, grupal o individual, los participantes (incluyendo al terapeuta) suelen estar tensos, de alguna manera, por lo que ya vimos alternativas en el anterior capítulo para remediar esto.

Además, es necesario desbloquear y despejar cualquier interferencia o desconcentración que no permita fluir la información a los diferentes sistemas nerviosos y a las células participantes. Para tal efecto, en las técnicas de psicología energética y similares (por ejemplo, en gimnasia cerebral) se sugiere hacer más de una de las siguientes acciones que, en este caso, las he modificado para aumentar su potencial:

1.- Beber agua.

Estamos hechos mayormente de agua. Y el agua es un excelente conductor eléctrico. Pero se sugiere sea agua mineral, agua con un poco de sal de mar, o agua con electrolitos para que te hidrate con mejor efectividad (suero comercial, agua de coco)

2.- Estimular el Acupunto Kárate.

Hacer tapping o masaje circular hacia la derecha en el acupunto Kárate (PK o 3IG) al lado de la mano izquierda, usando las 5 yemas de la mano derecha, mientras la mirada se fija arriba hacia la derecha. Contar hasta 30 segundos.

Hacer tapping o masaje circular hacia la derecha en el acupunto Kárate (PK o 3IG) al lado de la mano derecha, usando las 5 yemas de la mano izquierda, mientras la mirada se fija arriba hacia la izquierda. Contar hasta 30 segundos.

3.- Simular hacer la marcha cruzada (*cross crawl*).

Parado, con los pies juntos y bien plantados, levantar la pierna derecha y, al mismo tiempo, tocar esta con el codo izquierdo. Luego, levantar la pierna izquierda y, al mismo tiempo, tocar esta con el codo derecho. Llevar el ritmo simulando una marcha.

Combinar esta marcha mientras se mira arriba a la izquierda. Contar 30 segundos.

Luego, esta marcha se combina con miradas hacia arriba a la derecha. Contar 30 segundos.

4.- Masaje en zona dolorida pectoral.

Realizarse masaje circular hacia la derecha en la zona dolorida, ubicada entre la clavícula izquierda y el corazón, mientras se mira arriba a la derecha. Contar 30 segundos.

Luego, este masaje en zona dolorida de la derecha (pectoral bajo la clavícula derecha) se combina con miradas hacia arriba a la izquierda. Contar 30 segundos.

5.- Postura de Wayne Cook modificada.

Sentado o parado, cruza tus pies (el pie izquierdo encima del derecho), cerciorándote de que las plantas de tus pies toquen en su totalidad el suelo. Ahora, coloca la palma de tu mano derecha encima de tu pierna izquierda y luego la palma de tu mano izquierda en tu pierna derecha.

Combinar esta postura de Cook mientras se mira arriba a la izquierda. Contar 30 segundos.

Luego, esta postura de Cook se combina con miradas hacia arriba a la derecha. Contar 30 segundos.

6.- Abrazo mariposa y miradas hemisféricas.

Hacer el abrazo mariposa (tapping bilateral alternado con las manos cruzadas en el pecho) mientras se mira arriba a la izquierda. Contar 30 segundos.

Luego, el abrazo mariposa se combina con miradas hacia arriba a la derecha. Contar 30 segundos.

7.- Estimular la corteza prefrontal

A.- Puntos neurovasculares arriba de las cejas

Aplicarse tapping alternado o masaje circular (simultáneo o en una zona a la vez) hacia la derecha arriba (5 cm) de cada ceja. Combinar este masaje mientras se mira arriba a la izquierda. Contar 30 segundos.

B.- Tirón de la corona

Con las yemas de los dedos, hacer un movimiento de dedos (*también se puede hacer con un cuarzo o con un trozo de hielo*) simulando abrir el centro de la frente, desde el entrecejo hasta el inicio del cabello.

Luego, este masaje se combina con miradas de arriba hacia abajo. Contar 30 segundos.

8.- Masaje en meridiano Triple Calentador

Contando 30 segundos, masaje circular hacia atrás en acupuntos 23TC ubicados al lado externo de las cejas.

Los chinos consideran el Triple Calentador como un meridiano que ayuda a regular la energía Qi de los diferentes órganos: Pulmón, Riñón, Hígado, Corazón y Bazo/Estómago.

9.- Masaje en músculos suboccipitales.

Rosenberg sugiere un masaje vigoroso (con las manos entrelazadas) en los músculos suboccipitales, ubicados en la zona trasera de la cabeza, a mitad de camino entre la nuca y la coronilla. Preferentemente, hacerlo de arriba hacia abajo.

Combinar este masaje mientras se mira arriba a la izquierda. Contar 30 segundos. Luego, este masaje se combina con miradas hacia arriba a la derecha. Contar 30 segundos.

EJERCICIO 4.- EL MAPA HOLÍSTICO.

Así como hemos visto a algunos detectives y policías en películas usar un *gráfico de enlaces* al tener un corcho con fotos, nombres y cuerdas de enlace en asesinatos y redes criminales (hoy lo hacen con software), también los terapeutas cuentan con recursos para tener un mapa del problema, necesidad o conflicto que plantea el consultante. Se sugieren las siguientes opciones:

1.- Usar mapas mentales de Buzan.

Con la creatividad del creador (consultante, terapeuta o ambos), los mapas mentales pueden contener algunos de estos elementos: nombres, hechos, problemas, traumas, frases de atore, frases sanadoras, fotografías de los implicados (personas o lugares), dibujos, símbolos, colores, objetos, cartas proyectivas, etcétera.

2.- Usar las imágenes inicial y final configuradas.

Se trata de la configuración del conflicto que hace el consultante con muñecos, fichas o personas como representantes en una constelación individual o grupal. Sobre esta imagen inicial hay que tomarle una fotografía con teléfono celular, dibujarla o simplemente memorizarla.

En el cierre de la sesión, se llegó a una imagen final o de solución. Al igual que la imagen inicial, se puede fotografiar, tomar nota o memorizar.

3.- Usar un genograma o árbol genealógico.

Para este fin, apoyarse en un pintarrón, libreta, software, lámina u otro material.

4.- Usar formatos y/o contratos terapéuticos.

Estos formatos, sugeridos por algún autor o hechos por el terapeuta, reunirán la descripción del problema, conflicto o necesidad del consultante, así como los compromisos asumidos.

5.- Guías Pre-Post

Las guías en el mapa que nos irán acompañando en este viaje pueden ser las escalas subjetivas para medir la intensidad de un dolor emocional, de una emoción, sensación o sentimiento, así como la intensidad de una creencia adecuada o inadecuada.

6.- Conocer su linaje.

Por ejemplo, hacer una cadena de miembros masculinos del consultante varón, con personas representantes o con muñecos/fichas representantes:

El representante del padre del consultante colocarlo detrás de él (si es persona, tocándole el hombro derecho); abuelo del consultante colocarlo detrás del padre del consultante (si es persona, tocándole el hombro derecho); bisabuelo del consultante colocarlo detrás del abuelo del consultante (si es persona, tocándole el hombro derecho).

El consultante camina alrededor de estos representantes para verlos y reconocerlos como su linaje de energía masculina. Luego, en señal de reverencia, inclina su cabeza hacia abajo, honrando y agradeciendo a cada uno de ellos. Mientras tanto, el terapeuta tiene que estar atento a las reacciones, lenguaje transverbal y corporal del consultante, porque ahí se pudieran detectar conflictos, apegos, dinámicas disfuncionales o atores.

EJERCICIO 5.- ANCLAR UN BRAINSPOT.

Sabemos que un *brainspot* es un punto (*spot*) que miras en tu panorama, en determinada posición específica, lo cual está conectado a tu cerebro asociando un recuerdo, sensación, emoción o trauma; es decir, tanto algo sentido como positivo o como negativo. David Grand, entonces entrenador de EMDR, descubrió en 2003 el *Brainspotting,* que se centra en la relación entre los ojos y el cerebro, ya que los ojos escanean el entorno exterior para buscar información y adaptarse, teniendo cada ser humano históricamente anclados varios brainspot de manera involuntaria, incluyendo algunos traumáticos y algunos motivantes.

En la fase inicial de entrevista o en cualquier otro momento pertinente, se le puede pedir a una persona (cliente, consultante, objetivo amoroso, etc.) que narre la mejor experiencia que ha tenido con cierto producto específico, su mejor novio, una experiencia de éxito, etcétera, y entonces nosotros tendremos que ser excelentes observadores para detectar sus claves de accesos oculares, hacia qué lado mira y a qué altura o cuadrante de su panorama.

Lo mismo aplicaría cuando el consultante narrara una experiencia negativa, hay que detectar cuáles son sus claves de accesos oculares. ¿Para qué es importante saber esto? Para que al momento que el otro está emocionado al recordar una experiencia positiva darte cuenta en sus miradas, tono de voz, tono de rostro, sonrisas. Momento importante que se le puede anclar con un toque (en hombro, oreja, espalda, mano, rodilla o brazo), con algo auditivo (una palabra que digas, un ruidito que hagas como carraspeo u otros), o un movimiento deliberado que hagas con el pie o con la mano.

Para que, posteriormente, sepas si será más conveniente sentarte hacia el lado donde ella siente más confianza (¿a su derecha, izquierda o centro?). Obviamente, no confundas su lado derecho con tu lado derecho.

También, al momento de querer instalar algo positivo (imagen, frase, creencia) o cerrar una venta, sepamos a qué lado y

altura de sus miradas debamos estar y disparar el ancla (una o varias establecidas previamente) para afianzar la instalación de lo positivo.

Y si se sabe en qué lado guarda experiencias negativas el consultante, entonces hacia ese espacio podemos enfocar diferentes técnicas como extraerle creencias negativas, facilitarle movimientos oculares bilaterales, Brainspotting, entre otras.

Por otra parte, podemos observar las pupilas de la persona que tenemos enfrente. Se dilatarán cuando le agrada algo, se contraerá cuando algo le desagrade. Esto hay que notarlo cuando observa una carta proyectiva, un muñeco, una persona representante en una constelación, una fotografía, etcétera. El vendedor le mira la pupila al cliente potencial para saber qué producto le está agradando porque, sabiendo esto, su proceso de venta tendrá más probabilidades de concretarse.

Cuando mi hijo me habló de sus miedos e inseguridades adquiridos por recibir *bullying* en una escuela, tener terror por ver algunas películas y videos violentos, aparte de imaginaciones suyas, en la casi totalidad de las ocasiones miraba hacia abajo a su derecha, lo que en PNL significa que accesaba a sus sentimientos y a lo cenestésico. Le facilité estimulaciones bilaterales (se hizo tapping alternado en sus rodillas y abrazo mariposa en su pecho) además de que realizó movimientos oculares bilaterales. Después, me di cuenta de que sus experiencias positivas las guardaba en su lado izquierdo, porque sus miradas se dirigían hacia esa dirección a baja y media altura, por lo que le anclé la palabra "puedo" con un toque en su hombro izquierdo, mientras me platicaba logros, para finalmente apoyarle a instalarle una imagen positiva mientras trabajamos en su lado izquierdo.

Trabajar un brainspot negativo

Es importante acercarse y alejarse del *brainspot* seleccionado, esté en la pared, silla o donde sea.

Checando las reacciones del consultante cuando se acerca o se aleja de dicho *brainspot*. La meta es que, con alguno de los ejercicios sugeridos, no sienta perturbación al observar el *brainspot*, independientemente de la distancia a la que se encuentre.

También es relevante a tomar en cuenta observar el *brainspot* parpadeando varias veces y luego tapándose un ojo. Porque se trata de trabajar el *brainspot* desde diversos ángulos y posibilidades.

Ejercicio: El reloj periférico

1.- Una vez definido el problema o trauma ubicar el *brainspot* correspondiente en su panorama. Y evaluar su nivel de perturbación.

2.- Permanecer todo este ejercicio con los ojos abiertos haciendo tapping, masaje o simplemente presionando el acupunto Gamma (3TC).

3.- El brainspot fungirá como centro del reloj imaginario, teniendo la mirada fija siempre ahí.

4.- Mientras que, *con la mirada periférica* ubicará los números de un reloj en la periferia: 12 en la parte superior y, luego, hacia la derecha, el 1, 2, 3, 4, hasta el 11, de color turquesa.

5.- Cuando el terapeuta le indique una hora a representar, el consultante imaginará que desde el brainspot surgen dos manecillas color *rosa mexicano* (magenta) y las coloca en su ubicación correcta.

6.- Después de representar cinco horarios en el reloj periférico, evaluar otra vez el nivel de perturbación. La meta es llegar a cero.

EJERCICIO 6.- LA POSTURA PROBLEMÁTICA Y LA DE SOLUCIÓN.

¿Cómo es la postura en que sientes el problema (necesidad o conflicto) que me planteas? Hazla como una escultura. Si quieres usar algún material para representarla lo puedes hacer. Checar hacia dónde mira, a quién mira y qué transmite la mirada, cómo están posicionadas sus lateralidades, cómo está el sostén de sus pies y la postura de sus manos. Qué tanto cubre su rostro, su corazón, sus genitales o su zona abdominal. Cuáles son los pensamientos o creencias que acompañan esta postura y de qué parte o partes de tu personalidad (IFS) proceden.

Una vez identificada esta postura "problemática", se sugiere aplicar alguna técnica de psicología energética, por ejemplo, *Faster EFT* (ver capítulo 16 de este libro), la cual se puede aplicar o auto-aplicar estando en esa misma postura o simplemente visualizándose en esa postura.

¿Cómo es la postura en que sientes que será la solución a tu problema (necesidad o conflicto) que me planteas?

Hazla como una escultura. Si quieres usar algún material para representarla lo puedes hacer. Checar hacia dónde mira, a quién mira y qué transmite la mirada, cómo están posicionadas sus lateralidades, cómo está el sostén de sus pies y la postura de sus manos. Qué tanto cubre su rostro, su corazón, sus genitales o su zona abdominal. Cuáles son los pensamientos o creencias que acompañan esta postura y de dónde proceden ¿de una parte de tu personalidad o de su Alma (IFS)?. Que defina las características que acompañarán a esta postura, por ejemplo:

¿De qué manera se enteraría de la solución?

¿Qué otras personas están involucradas en la solución?

¿Qué circunstancias tienen que suceder para ayudar a que suceda la solución?

¿En qué parte de su cuerpo sentirá que realmente es la solución?

¿Eres capaz de verte a ti mismo dentro de la solución? (Disociándose terapéuticamente)

La solución milagro

Surge de la respuesta a *la pregunta milagro* que es fundamental realizar en el proceso de la *Terapia Breve Centrada en la Solución.*

Obviamente, esta pregunta no se lanza así nomás, es todo un arte terapéutico saber en qué momento hacerla, considerando cuando el consultante y el terapeuta estén preparados lo suficiente, valiéndose de la observación, calibración e intuición.

La pregunta contiene más o menos lo siguiente:

Esta noche, mientras estás durmiendo, supones que sucede una especie de *milagro* y los problemas que te han traído a terapia se resuelven de forma mágica. Como estás durmiendo, no te das cuenta de lo que pasa en este *milagro*. ¿Qué cosas vas a notar mañana despierto que te hagan darte cuenta de que ha sucedido este *milagro*? ¿Quiénes, dónde y cómo aparecen ahí? ¿Qué recursos aparecen como determinantes? ¿Qué es lo que sientes y dónde lo sientes? ¿Cuáles son las submodalidades visuales, auditivas y cenestésicas que estructuran esta solución?

Esta *solución milagro*, además de describirla en detalles, también el consultante la puede ubicar con una persona, un símbolo, un dibujo o un muñeco que la represente, así como algún recurso que considere necesario.

La postura dormilona

Por otra parte, dentro de la fase de conocer al consultante, es importante indagar si ha acudido a terapias donde se haya sentido a gusto o le hayan sido efectivas. Cuáles actividades, técnicas o estilos le parecen más efectivos y agradables.

Igualmente, hay que investigar cuál es su postura favorita para dormir, permanece recto o hacia qué lado se voltea y hacia dónde coloca sus manos, ¿se duerme boca abajo o boca arriba?

¿Para qué es importante conocer esta postura? Para usarla de alguna manera en algunos momentos de la terapia. No necesariamente tiene que estar acostado, pudiera estar sentado o recostado. Esta postura acelerará que el consultante entre en un estado de relajación y recepción.

Saber el hemisferio cerebral dominante en el problema

Para detectar esto le indicamos al consultante que se concentre en el problema y, cuando lo esté recordando intensamente, le pides:

1.- Que cruce sus brazos en su pecho:

Si el brazo izquierdo está encima del brazo izquierdo, es muy probable que el problema esté dominado por el hemisferio derecho.

Si el brazo derecho está encima del brazo izquierdo, es muy probable que el problema esté dominado por el hemisferio izquierdo.

2.- Que simplemente recuerde detalles de lo sucedido.

Si su mirada se ubica mayormente hacia su lado izquierdo,

es muy probable que el problema esté dominado por el hemisferio derecho. Lo mismo se podría suponer si ladea su cabeza mayormente hacia su izquierda.

Si su mirada se ubica mayormente hacia su lado derecho, es muy probable que el problema esté dominado por el hemisferio izquierdo. Lo mismo se podría suponer si ladea su cabeza mayormente hacia su derecha.

Pero ¿para qué me sirve saber el hemisferio dominante del problema? Para saber qué técnicas adaptar al caso. Por ejemplo, una de estas se trata de elegir la postura o mirada contraria para aplicar una técnica de tapping energético. Es decir, que si Miguel, al concentrarse en su trauma, dirige su mirada mayormente hacia su izquierda (hemisferio cerebral derecho), además de ladear su cabeza también hacia ese lado izquierdo, entonces me convendrá trabajar terapéuticamente con su postura mirando hacia su derecha (a la misma altura) y que su cabeza esté ladeada hacia su derecha. Otra alternativa es aplicación (o auto aplicación) de tapping exclusivamente en los acupuntos de su lado corporal derecho.

En caso de que su nivel de intensidad se estanque en su disminución, según la escala subjetiva que usemos, podremos trabajar también con su postura original (en el caso de Miguel, mirada y cabeza hacia su izquierda) y, como alternativa, los acupuntos de su lado corporal izquierdo.

Una evaluación más profunda de los niveles de intensidad se hace tapándose un ojo, para luego calificarse con el otro ojo tapado. En ambos casos, junto con la calificación con ambos ojos destapados, tiene que bajar a cero en el nivel de intensidad emocional.

Trabajar la figura y el fondo simultáneamente

Figura y fondo contienen el problema y la semilla de la solución.

La *figura* es lo que se habla o se hace de actividad en la sesión. El *fondo* es lo que se trabaja de manera inconsciente para el consultante y de manera consciente para el terapeuta.

Como parte del fondo se puede tener el arreglo de los detalles materiales del entorno seguro del consultorio, así como la música bilateral, binaural, relajante, clásica barroca o de voces prosódicas señaladas en el Ejercicio 2 de este libro.

También, en el fondo cabe el espejeo (lateral o contralateral) que se haga en el rapport,

EJERCICIO 7.- RESPONSABILIDAD VS. CULPA.

¿Para qué te sientes culpable o qué ganas?

¿Con quién es tu culpa?

¿En qué parte de tu cuerpo sientes la culpa?

Haz una escultura o postura de tu culpa.

¿A quién escuchas cuando te estás culpando?

¿Cómo aprendiste a sentirte culpable?

Cambia culpa por deuda. ¿A quién le debes qué?

Cambia culpa por responsabilidad. ¿De qué te haces responsable?

En la Gestalt no existe la culpa, hay enojos reprimidos.

Lo que el paciente llama culpa, va ligada a su moral. Es más fácil culparse que sentir enojo contra la madre.

La culpa es destructiva, la responsabilidad es constructiva.

La culpa pide castigo. La responsabilidad conlleva compromiso y acción.

Cuando atendamos a un consultante, es importante entender cómo asume el problema, necesidad o conflicto que nos plantea:

¿Lo hace sintiéndose culpable o responsable?

¿Lo hace culpando o haciendo responsable a otros?

¿Lo hace desde una zona (*locus*) de control interno, factores de él mismo voluntarios o involuntarios?

¿Lo hace desde una zona (*locus*) de control externo, factores de fuera y ajenos a él?

Checar con quién de sus ancestros se identifica el consultante o representante del consultante. Porque el consultante necesita la bendición de este ancestro con el que se identifica (o de la persona a la que quiere "seguir"). El consultante (o su representante) le dice a ese familiar: "*Mírame con buenos ojos, mientras yo me quede en esta vida y tú en la muerte. Bendíceme* (inclinándose ante esa persona)". Aquí hay que checar las reacciones del consultante.

Algunos suicidios o tentativas suicidas pudieran explicarse por el afán de *pertenecer* y se entendería por alguna dinámica familiar oculta o inconsciente para quien la ejecuta ("te sigo", "mejor yo que tú" y "cargar la culpa"). Dinámicas sobre las cuales sugeriré pautas a seguir en el *Ejercicio 11* (Las líneas de los destinos) de este libro.

En psicoterapia, se trata de buscar alternativas de solución, no de cazar culpables ni de señalarlos con una antorcha. Es decir, acá no se está en un juicio de Juzgado Penal ni en un *show* mediático.

Devolver un objeto a alguien para desbloquear dinámicas de "Te sigo" o "Yo en tu lugar".

Se trata de devolver a alguien algún objeto elegido para representar simbólicamente todo aquello que se ha venido arrastrando (a través de una piedra, una mochila u otro objeto). En cualquier caso, sólo puede usarse cuando el cliente está en contacto con su Alma por el progenitor en cuestión, o pueda alcanzar ese estado. El cliente se pone delante del progenitor y dice: "*He tratado de acarrear esto por ti, pero me resulta difícil. Yo sólo soy tu hijo. Te pertenece y debes llevarlo con dignidad. Te lo devuelvo con amor*". El terapeuta siempre tiene que estar atento a las señales corporales e inconscientes del cliente, por ejemplo, si hay demasiada agresión

presente, puede sugerir la frase: "*Necesito un poco más de tiempo para poder devolvértelo con amor*".

Para liberarse de un *sentimiento adoptado* de alguien a quien representamos: hay que decirle al familiar que 'seguimos': "*esto es tuyo y a mí no me corresponde*".

Sobre la dinámica familiar inconsciente: 'Cargar la culpa de otro'

Algunas frases que describen el atore:

-Por no haber tomado lo de mis padres quiero ayudar a los demás para sanar esa culpa que traigo.

- "*Papá, y mientras tanto decido llenarme de otras cosas, como el alcohol*".

Algunas frases de liberación de la culpa:

-Yo, ya no cargo lo de los demás.

-No acepto tus chantajes, padre, no te puedo ayudar más de lo que puedo.

- (*Acompañado de un gesto de reverencia*) "*Te dejo lo tuyo y me quedo con lo mío…*"

-De lo que salió mal entre tú y yo tomo mi responsabilidad y te dejo la tuya…

-Yo sólo soy tu hijo y esta deuda (o culpa) es tuya…

-Creí que esto era lo mejor…

Tapping para la culpa con/sin vergüenza

1.- Pensando o diciendo la frase culposa creada, calificarla en nivel de malestar, entre 0 y 10.

2.- Hacer tapping de 5 golpecitos en el acupunto del dedo índice, que está situado en la punta del dedo índice de cualquiera de tus manos, en la parte del dedo próxima al dedo pulgar.

3.- Tapping de 20 golpecitos en el acupunto del centro del mentón o barbilla.

4.- Luego, aplícate tapping de 20 golpecitos en el acupunto R27 de la clavícula izquierda.

5.- Si no has llegado a cero en nivel de sentirte culpable, entonces tapping de 20 golpecitos en el acupunto Kárate, al lado de la mano izquierda (paralelo al exterior del dedo meñique), en el acupunto 3 IG.

6.- Si no has llegado a cero, vuelve a hacer otra ronda de tapping desde el paso 2.

TRABAJANDO EN LA CIMA

Ejercicio 8.- LA MÁSCARA Y LA PIÑATA.

Ejercicio 9.- HABILIDAD EN CANALES SENSORIALES.

Ejercicio 10.- VIAJE PARA DESCONGELAR AL TRAUMADO.

Ejercicio 11.- LAS LÍNEAS DE LOS DESTINOS.

Ejercicio 12.- TRABAJAR EL DOLOR.

Ejercicio 13.- TÉCNICA RÁPIDA DE TAPPING EMOCIONAL.

Ejercicio 14.- ARTE DE MODIFICARTE METÁFORAS.

Ejercicio 15.- TRABAJAR LOS CHAKRAS Y SUB-CHAKRAS.

Ejercicio 16.- INCORPORAR NUEVAS CREENCIAS.

Ejercicio 17.- DESBLOQUEAR ATORES EN SESIÓN.

EJERCICIO 8.- LA MÁSCARA Y LA PIÑATA.

Ten varias máscaras para que la parte de ti que trabajarás elija una de estas máscaras y pueda expresarse más libremente en lo que se le pregunte o cuestione.

El surtido de máscaras puede contener adquisiciones provenientes de las usadas en lucha libre, de superhéroes y villanos, terroríficas o, incluso, hechizas a modo y gusto de quien las usará, por ejemplo, usando materiales como imagen de un rostro, cartoncillo, plástico, cartón de caja, tela o papel bond, así como colores y agregados diversos para decorarla.

Trabajando *una parte de la personalidad*, por ejemplo, *la violencia verbal*, el consultante elige una máscara y se la pone cubriendo su cara, teniendo cuidado de tener orificios para los ojos. Los orificios para la nariz y la boca son opcionales, según el diseño de la máscara. Qué tanto se cubrirá su cabeza es cuestión también del diseño.

Una vez con la máscara puesta, la parte de la violencia verbal podrá auto aplicarse tapping de psicología energética que será guiada por el terapeuta, por ejemplo, usando EFT u otra similar.

La máscara suele liberar alter egos en artistas, cantantes, payasos, luchadores, hackers, etcétera. Me acuerdo en este momento de El Escorpión dorado, Slipknot, Kiss, Brincos Dieras, Mil Máscaras, entre otros.

En Terapia Gestalt, es usada en sesiones grupales donde los integrantes crean su propia máscara y se les puede facilitar trabajar con sus partes y con sus polaridades. Por ejemplo, en la Maestría de Gestalt que cursé, hice mi máscara de *Krusty* el payaso y me facilitaron trabajar mi tristeza expresándola con la máscara puesta, primero con movimientos sin palabras y luego hablando.

En IFS, si una parte escoge hablar a través de una máscara, esto aumenta las probabilidades de que se exprese con mayor profundidad.

Entre las máscaras que tengo, hay una de plástico color negro, representando una calavera. La cual pongo a disposición del consultante cuando surgen los temas de la muerte, el duelo, el suicidio, la depresión, el culto a la Santa Muerte, etcétera.

LA PIÑATA

Más pertinente para una terapia grupal, los miembros pueden construir o conseguir una piñata hecha con olla de barro forrada de papel. La figura de la piñata es opcional, se sugiere sea una figura represente algo negativo que surja en una lluvia de ideas del propio grupo.

La olla puede rellenarse de lo siguiente sugerido:

-Breves historias traumáticas.

-Autobiografías.

-Aprendizajes que se desean desechar.

-Valores de los cuales desprenderse.

-Frases de despedida de sucesos tristes.

-Dulces.

-Miel embolsada.

-Flores blancas.

-Otras cosas.

Pasos a seguir con la piñata:

1.- Cada miembro la golpeará con un palo.

2.- Juntar y comer los dulces.

3.- Recoger el resto y quemarlo a la vista de todo el grupo.

4.- Ayudando la mayor cantidad de miembros, hacer un pozo y enterrar las cenizas y el resto del material de la piñata.

5.- Hacer una ronda de sentimientos y retroalimentación sobre lo experimentado y cómo impacta eso en su aquí y ahora.

6.- Al final, comer trozos de piña y/o beber agua de piña. Esto estará preparado desde el principio o alguien puede traerlo al final.

EJERCICIO 9.- HABILIDAD EN CANALES SENSORIALES.

Primer ejercicio para canal visual

1.- Construir una frase del problema, por ejemplo: "A pesar de que no soporto ver a Juan Pérez porque siento coraje, me acepto totalmente tal como soy".

2.- Medir la intensidad de la emoción sentida en una escala de 0 a 10. En este caso, coraje = nivel 9.

3.- Con ojos cerrados buscar *la representación metafórica del problema*, describiendo los detalles más relevantes: forma, tamaño, colores, peso, dimensión (plana o con volumen), estado material (líquida, sólida u otra), nitidez (clara o borrosa), distancia (cercana o lejana).

4.- El consultante adaptará esa representación metafórica colocándola en la palma de la mano derecha del terapeuta, quien la tendrá frente a aquél.

5.- Usando lenguaje sugestivo y movimientos de alejar y acercar dicha mano derecha hacia el rostro del consultante, el terapeuta iniciará con lentitud y gradualmente incrementará la rapidez de sus movimientos, observando y preguntando al consultante cómo se siente ante la velocidad usada. En el lenguaje sugestivo se pueden usar frases como: "*Nota cómo el problema se aleja de ti cuando muevo la mano lejos de ti* (alejar la mano) *y luego acerco de alguna manera el problema, pero el efecto del coraje va siendo cada vez menos, lo irás sintiendo*".

6.- Hacer movimientos rápidos (sin palabras del terapeuta) mientras el consultante piensa su frase construida en el paso 1 *y sigue con su mirada la mano del terapeuta, sin mover la cabeza*. Los movimientos de la mano derecha del terapeuta formarán un "ocho" horizontal gigante que se irá reduciendo de tamaño, para luego aumentar de nuevo este a su tamaño de inicio.

7.- El terapeuta explicará brevemente que dejará su mano

derecha durante medio minuto en cada uno de los 9 cuadrantes del panorama del consultante (zonas superior, media e inferior, tanto a la derecha como a la izquierda y centro), mientras este sigue la mano derecha del terapeuta con su *mirada fija, moviendo la cabeza, primero en vertical y luego en horizontal, sin perder de vista la mano derecha del terapeuta*.

8.- Evaluar con la escala subjetiva la frase construida en el paso 1 ¿cuánto nivel de coraje sientes en este momento? En la escala de 0 a 10. Y evaluando la representación metafórica del paso 2 ¿cuánto nivel de coraje sientes en este momento? En la escala de 0 a 10.

9.- Si la calificación de la frase o de la metáfora no ha bajado a cero, entonces hay que repetir uno o más de los pasos 5, 6 o 7 y volver a evaluar la frase y la metáfora. La meta es llegar a nivel cero, tanto en el impacto de la frase como de la metáfora.

10.- Aplicarle un impulso de energía (ver Ejercicio 19 de este libro).

11.- Instalar en el consultante una creencia positiva que le surja espontáneamente. La instalación se puede hacer a través de una de las técnicas y posturas sugeridas en los Ejercicios 3 y 16 de este libro (Marcha cruzada, Postura de Cook, Abrazo mariposa, anclar *brainspot* positivo o colocar las manos en dos zonas corporales).

12.- Evaluar el nivel de instalación de esta creencia positiva, de 0 a 10, donde 10 representará el máximo nivel sentido de creer esa frase.

**Segundo ejercicio para canal visual*

1.- Construir una frase del problema, por ejemplo: "*A pesar de que aún me siento impotente porque abusaron de mí en aquella fiesta, me acepto totalmente tal como soy y confío en Dios*".

2.- Medir la intensidad de la emoción sentida en una escala de 0 a 10. Por ejemplo, impotencia = nivel 9.

3.- ¿De qué color o colores te aparece ese recuerdo negativo, o está en blanco y negro?

4.- ¿Con qué color asocias el amor que das a alguien? ¿tu color del perdón? ¿color de tu esperanza?

5.- Describe las características visuales que notas en ese recuerdo negativo: colores en la imagen, dimensión (plana o con volumen), nitidez (clara o borrosa), distancia (verla cercana o lejana).

6.- Colorea tu recuerdo negativo (el "video" o las imágenes del mismo) con los colores mezclados con que asocias el amor, el perdón y la esperanza. Obtendrás una nueva fachada del "video" o de las imágenes del recuerdo negativo.

7.- Esa nueva "fachada" hazla pequeña, que quede del tamaña de una estampita o del tamaño de una uña. Luego, esa fachada pequeña retírala hasta una distancia de varios kilómetros.

8.- Con los dedos pulgar, índice y medio de la mano derecha, aplicarse tapping rápido y fuerte 50 veces en el acupunto Gamma (PG o 3TC) ubicado en medio de los dedos meñique y anular de la mano izquierda, en el dorso de la mano, al mismo tiempo que se hace un "escaneo" horizontal (de derecha a izquierda) y vertical (de abajo hacia arriba) de todo el panorama que se tiene enfrente.

9.- Medir la intensidad de la emoción sentida en una escala de 0 a 10.

10.- Si la calificación de la frase o de la metáfora no ha bajado a cero, entonces hay que repetir uno o más de los pasos 6, 7 y 8 y volver a evaluar la emoción de impotencia. La meta es llegar a nivel cero, tanto en el impacto de la frase como de la metáfora de la

fachada original de las imágenes o del “video”.

11.- Aplicarle un impulso de energía (ver Ejercicio 19 de este libro).

12.- Instalar en el consultante una creencia positiva que le surja espontáneamente. La instalación se puede hacer a través de una de las técnicas y posturas sugeridas los Ejercicios 3 y 16 de este libro (Marcha cruzada, Postura de Cook, Abrazo mariposa, anclar *brainspot* positivo o colocar las manos en dos zonas corporales).

13.- Evaluar el nivel de instalación de esta creencia positiva, de 0 a 10, donde 10 representará el máximo nivel sentido de creer esa frase.

*Ejercicio para canal auditivo

1.- Construir una frase del problema, por ejemplo: “*A pesar de que siento vergüenza al recordar cuando mi madre me insultaba, me acepto totalmente tal como soy y confío en Dios*”.

2.- Medir la intensidad de la emoción sentida en una escala de 0 a 10. Por ejemplo, vergüenza = nivel 9.

3.- Con ojos cerrados buscar la representación metafórica del problema, describiendo detalles como, por ejemplo: volumen y tono de sonidos y qué canción asocias con esto.

4.- El consultante adaptará esa representación metafórica colocándola en las palmas de las manos del terapeuta, quien la cubrirá.

5.- Luego, el terapeuta hará varios aplausos continuos, fuertes y rápidos (primero grupos de 5 aplausos, luego grupos de 4, grupos de 3 y grupos de 2) mientras el consultante piensa o lee en silencio su frase varias veces. Ir reduciendo la cantidad de aplausos hasta llegar a un solo aplauso rápido, continuo y fuerte.

6.- Que el consultante transforme la voz de las personas involucradas en el problema o en la canción, haciéndolos que hablen como su comediante favorito (si son más de uno, elegir varios cómicos o comediantes).

7.- Medir la intensidad de la emoción sentida en una escala de 0 a 10. La meta es llegar al nivel cero de la emoción sentida en la frase y en la metáfora. Si aún no se ha llegado al cero, repetir el paso 5 las veces que sean necesarias.

8.- Aplicarle un impulso de energía (ver Ejercicio 19 de este libro).

9.- Instalar en el consultante una creencia positiva que le surja espontáneamente. La instalación se puede hacer a través de una de las técnicas y posturas sugeridas en los Ejercicios 3 y 16 de este libro (Marcha cruzada, Postura de Cook, Abrazo mariposa, anclar *brainspot* positivo o colocar las manos en dos zonas corporales).

10.- Evaluar el nivel de instalación de esta creencia positiva, de 0 a 10, donde 10 representará el máximo nivel sentido de creer esa frase.

**Primer ejercicio para canal táctil*

1.- Construir una frase del problema, por ejemplo: "*A pesar de que estoy lesionado por ese accidente laboral, me acepto totalmente tal como soy y confío en mi Alma*".

2.- Medir la intensidad de la emoción sentida en una escala de 0 a 10. Por ejemplo, frustración = nivel 8.

3.- Con ojos cerrados buscar la representación metafórica del problema, describiendo detalles como, por ejemplo: en qué zona del cuerpo está su sensación-sentida (*Focusing*), cuál es la cualidad

de la superficie (áspera, lisa, cortante, etcétera) y temperatura percibida (fría, caliente, templada).

4.- Aplicarse tapping en el acupunto Kárate, también conocido como PK o 3IG del lado de ambas manos. Con las 5 yemas de la mano derecha hacer el tapping rápido y fuerte en el PK de la mano izquierda mientras se hace un conteo del 1 al 50 en voz baja o en silencio con los ojos cerrados.

5.- Mientras se tiene en mente la frase o la representación metafórica, aplicar tapping alternado en el acupunto Kárate y otro acupunto que consideremos pertinente para trabajar el problema. Esto se le llama seleccionar un acupunto de atajo, para ahorrarnos la molestia de hacer tapping en demasiados acupuntos.

Ver la guía de acupuntos en el *Ejercicio 1* para saber cuál elegir como acompañante del PK o elegir dos acupuntos que se crea pertinentes:

6.- Medir la intensidad de la emoción sentida en una escala de 0 a 10. La meta es llegar al nivel cero de la emoción sentida en la frase y en la metáfora. Si aún no se ha llegado al cero, repetir los pasos 4 y 5 las veces que sean necesarias.

7.- Aplicarle un impulso de energía (ver Ejercicio 19 de este libro).

8.- Instalar en el consultante una creencia positiva que le surja espontáneamente. La instalación se puede hacer a través de una de las técnicas y posturas sugeridas en los Ejercicios 3 y 16 de este libro (Marcha cruzada, Postura de Cook, Abrazo mariposa, anclar *brainspot* positivo o colocar las manos en dos zonas corporales).

9.- Evaluar el nivel de instalación de esta creencia positiva,

de 0 a 10, donde 10 representará el máximo nivel sentido de creer esa frase.

**Segundo ejercicio para canal táctil: HAVENING modificado*

(recomendado para niños huérfanos o maltratados)

1.- El consultante elegirá un tema de trauma que haya vivido en sus primeros 10 años de edad.

2.- Que construya una frase y/o descubra una representación metafórica sobre el trauma.

3.- Con la escala subjetiva de perturbación que el consultante califique su nivel de la emoción identificada, entre 0 y 10.

4.- Que respire lentamente a través de la nariz, en inhalación y exhalación, manteniendo este tipo de respiración durante todo el ejercicio.

5.- El consultante se auto aplicará, *con los ojos cerrados y sin hablar*, caricias, abrazos y sostenimientos de las partes del cuerpo que se mencionarán a continuación

Brazos (Auto abrazo y deslizar las manos de arriba hacia abajo, la mano derecha en el brazo izquierdo y viceversa).

Manos (Acariciarlas por ambos lados, sostenerlas, una con otra).

Frente (Acariciarla, sostenerla, con una o ambas manos).

Mejillas (Acariciarlas, sostenerlas, con una o ambas manos).

Nuca/cabeza occipital (Acariciarla, sostenerla, con una o ambas manos)

Hombros y espalda superior (Acariciarlos, sostenerlos, con una o ambas manos).

6.- Ahora, elegirás visualizar hacer una tarea de 20 acciones, por ejemplo: subir 20 escalones en una escalera, hacer 20 lanzamientos con balón de básquetbol, tirar 20 penaltis hacia una portería, arrojar 20 pelotitas negras hacia un desfiladero u otra que se te ocurra.

7.- El terapeuta le dirá un lenguaje sugestivo más o menos con esta estructura:

"*Mientras* (haces las 20 acciones), *cada* (acción realizada) *te hace sentir más relajado, y, cuando llegas al final de la tarea* (la 20ª acción), *te sentirás muy relajado y al mirar hacia atrás verás un precioso panorama*".

Por ejemplo: "*Mientras vas subiendo en cada escalón, cada paso te hace sentir más relajado y, cuando llegas al último escalón de arriba, te sentirás muy relajado, liberado… y al mirar desde ahí verás un precioso panorama a todo tu alrededor*".

8.- Una vez elegida tu tarea de 20 acciones, mientras vas realizando cada acción la irás etiquetando como acción 1, acción 2, ……, hasta llegar a la acción 20, esta etiquetación la puedes hacer en voz o en silencio.

8.- Tómate el tiempo necesario, cuando termines me haces una señal con un dedo o con una mano.

9.- Medir con la escala subjetiva de perturbación que el consultante califique su nivel de la emoción identificada al inicio, entre 0 y 10. La meta es llegar al cero. Si no se logró llegar al cero, continuar en esta o en otras sesiones con los pasos del 4 al 8.

10.- Aplicarle un impulso de energía (ver Ejercicio 19 de este libro).

11.- Instalar en el consultante una creencia positiva que le

surja espontáneamente. La instalación se puede hacer a través de una de las técnicas y posturas sugeridas en los Ejercicios 3 y 16 de este libro (Marcha cruzada, Postura de Cook, Abrazo mariposa, anclar *brainspot* positivo o colocar las manos en dos zonas corporales).

12.- Evaluar el nivel de instalación de esta creencia positiva, de 0 a 10, donde 10 representará el máximo nivel sentido de creer esa frase.

**Ejercicio para canales visual y cenestésico: Asociar droga/adicción con asco traumático.*

1.- El consultante elegirá una sustancia adictiva: droga, alimento, producto, etcétera

2.- Con los ojos cerrados, el consultante recordará y narrará un suceso traumático desagradable donde haya sentido asco de haber comido algo.

3.- Con los ojos abiertos, el consultante narrará el momento más importante cuando empezó a sentir el asco sentido que narró. Cuando empiece a sentir náuseas o asco, decirle que mire mi mano derecha que le coloco a su derecha cerca de su ceja derecha, *y le sigo diciendo que cada vez que consuma (esa droga o adicción) estará comiendo (eso que le da asco)* y le hago seguir mi mano derecha mientras la bajo y le hago mirar hacia abajo a su derecha a la altura de su barbilla/mentón (continuando con el mensaje sugestivo) y luego a la altura de su pantorrilla derecha, diciéndole de alguna manera la misma idea de que cada vez que consuma (esa droga o adicción) estará comiendo (bebiendo o inhalando) eso que le da asco.

4.- Luego, que el consultante levante el músculo de su hombro izquierdo (llamado *trapecio*) con la mano derecha, mientras el terapeuta le dice una sugestión más o menos así: "*Cada vez que*

consumas (esa droga o adicción) *estarás comiendo* (eso que le da asco)".

5.- Ahora, que el consultante levante el músculo de su hombro derecho con la mano izquierda, mientras el terapeuta le dice la sugestión: "*Cada vez que consumas* (esa droga o adicción) *estarás comiendo* (eso que le da asco)".

6.- Medir la intensidad de la emoción sentida en una escala de 0 a 10. Terminar el ejercicio cuando su calificación llegue al diez de nivel de asco en asociar la droga con eso que le da asco. Si no se logró en esta sesión, continuar en esta o en otras sesiones con los pasos 3, 4 y 5.

7.- Aplicarle un impulso de energía (ver Ejercicio 19 de este libro).

8.- Instalar en el consultante una creencia positiva que le surja espontáneamente. La instalación se puede hacer a través de una de las técnicas y posturas sugeridas en los Ejercicios 3 y 16 de este libro (Marcha cruzada, Postura de Cook, Abrazo mariposa, anclar *brainspot* positivo o colocar las manos en dos zonas corporales).

9.- Evaluar el nivel de instalación de esta creencia positiva, de 0 a 10, donde 10 representará el máximo nivel sentido de creer esa frase.

……

Si a canales sensoriales nos referimos, existen 3 principales que toman en cuenta en muchas terapias: el visual, el auditivo y el táctil. En ellos es donde se suelen tener la gran mayoría de los traumas, problemas, conflictos o necesidades que plantean los consultantes.

Para saber con cuál de los tres canales principales empezar, sugiero tomar en cuenta tres posibilidades:

1.- Tipo de canal sensorial de acceso dominante en el consultante.

¿Cómo suele accesar el aprendizaje el consultante, mayormente de forma visual, auditiva o cenestésica?

2.- Tipo de canal sensorial dominante en el trauma o problema planteado.

¿Es algo que mayormente vio, escuchó, olió, saboreó o sintió?

3.- Apoyarse en algún instrumento o método que domines.

Si sabes manejar el test de verificación muscular, el péndulo o tu intuición, puedes apoyarte en esto.

Claro, hay algunos traumas o problemas que son complejos y multisensoriales que requieren trabajarse en dos o más canales sensoriales, con sus respectivas técnicas pertinentes, siendo muchísimas las combinaciones posibles dentro de una técnica o combinando elementos de dos o más de estas.

**Recursos en técnicas que reprocesan el canal visual:*

Movimientos oculares bilaterales. Brainspots. Miradas fijas, convergentes, periféricas y desenfocadas. Submodalidades visuales. Metáforas representativas. Visualizaciones guiadas. Giros en sentido a favor o en contra de las manecillas del reloj. Películas, diapositivas y videos. Representaciones con personas o muñecos.

**Recursos en técnicas que reprocesan el canal auditivo:*

Submodalidades auditivas. Aplausos. Voces. Música, canciones y sonidos. Evocación de sonidos y voces. Liberación de gritos y desahogos.

**Recursos en técnicas que reprocesan el canal táctil:*

Submodalidades táctiles. Toque de impulso energético. Tapping o auto-tapping. Masajes. Respiración rítmica. Movimientos específicos. Sensación-sentida del Focusing. Danzaterapia. Bioenergética. Materiales para manualidades y para contención de emociones liberadas.

Con fundamentos neurobiológicos, Ruden (2011) afirma que, aunque *Havening* es una terapia psicosensorial que se centra en el refugio o sentirse seguro, empleando el tacto, otros estímulos sensoriales también pueden producir respuestas extrasensoriales. Al igual que el tacto, las respuestas extrasensoriales al sonido (bilaterales, por ejemplo), el gusto, el olfato (aromas relajantes) y la vista pueden ser emocionantes o calmantes y pueden ser innatas o aprendidas. Por eso es importante preguntar al consultante qué tactos, olores, sabores y vistas les recuerdan los momentos más negativos o positivos de su niñez.

Y no es sólo el simple acto de tocar y la respuesta concomitante del cerebro lo que es terapéutico; *es el significado anclado* que el cerebro atribuye al tacto o los estímulos de los demás sentidos lo que parece ser crítico.

EJERCICIO 10.-VIAJE PARA DESCONGELAR AL TRAUMADO.

Primer ejercicio: Viaje al pasado

Cierra tus ojos. Posees un dron con la capacidad de hacerse invisible y de viajar por el tiempo, siendo pilotado por un pequeño robot. Lo programas para que viaje a un momento concreto de tu niñez en que viviste un momento de amor, tú sabes cuántos años tenías y qué sucedió aquella vez.

Con la cámara equipada en ese dron podrás ir descendiendo desde el espacio y en ese tiempo hasta la azotea de la casa de tu niñez. Ahí, instalas una antena televisiva, a la que le colocas una bandera blanca, hecha con tela de ropa de tu adultez. Luego, te diriges a la habitación donde duerme el niño que fuiste. Aquí, colocas una maceta con una rosa blanca. Cabe señalar que nada de lo colocado podrá ser visto por los humanos de esta casa. Solamente podrá ser visto por tu adulto que maneja con habilidad y atención este dron y su robot.

Acto seguido, el robot obtiene una muestra de tierra de esta casa, digamos de aproximadamente medio kilogramo.

El dron hace un recorrido lento por la casa, visitando el patio delantero, la sala, la cocina, las habitaciones y el patio trasero. Durante ese recorrido va encontrando a los habitantes de la casa, incluyendo al niño que es el foco de esta misión, al que llamaremos mi-niño.

Segundo ejercicio: Tapping a mi niño interior

Cerrando los ojos, te ves relajado y cómodo, en un sillón. Luego, de alguna manera, te levantas y bajas al sótano de una casa, bajando diez escalones de uno en uno, relajándote cada vez más en cada escalón. Al llegar al décimo escalón, estás muy relajado y observas un aparato para viajar en el tiempo. Te transportas al momento cuando en aquella edad te quedaste congelado por ese suceso traumático. Observas atentamente a tu yo de aquella edad, su espalda, su rostro, su miedo, su congelamiento. Si te otorga

permiso, empiezas a abrazarlo y a transmitirle amor con el abrazo, así como a expresarle comprensión con palabras, explicándole que la reacción de congelamiento de su cuerpo es por supervivencia, para protegerlo.

Además, le ofreces el gran regalo de facilitarle (con tu mano derecha) tapping y masaje circular de psicología energética en sus acupuntos: coronilla, huecos a los lados de la nuca (acupuntos VB20), entrecejo, lado de ojo izquierdo, bajo el ojo izquierdo, bajo la nariz, bajo la boca (centro del mentón), manzana de Adán (Cuarto chakra), bajo la clavícula izquierda (R27), esternón (Timo), bajo el brazo (10 cm bajo la axila), plexo solar (arriba del ombligo), chakra 2 (bajo el ombligo), ingles, atrás de las pantorrillas (acupunto V57), arriba del tobillo (acupunto VB39), acupunto 3H (entre dedos pulgar y segundo del pie, 3 cm por arriba) y centro de la planta del pie (acupunto R1). El masaje circular es hacia la derecha. El tapping es con velocidad rápida.

Después de una ronda, preguntarle cómo se siente, usando una escala de animales de diferentes tamaños, donde entre más grande es una mejoría positiva. Si fueran necesarias más rondas, hacerlas, hasta que se sienta muy bien, con muy poco o nada del trauma.

Tercer ejercicio. Descargar tristeza e ira

1.- Con ojos cerrados, tu Yo adulto moldea la plastilina (o pelotita) con la mano izquierda, toda la tristeza que sientes.

2.- Visualiza que acudes a un cerro, junto con tu niño interior. Se paran en la orilla superior de un abismo.

3.- Dividan en dos la plastilina moldeada y acerquen a su mano dominante su respectiva mitad.

4.- A la cuenta de tres, al mismo tiempo lanzarán con todas sus fuerzas —y gritando— su mitad de plastilina hacia el abismo.

5.- Dense un abrazo y luego gírense, caminando hacia el bosque, busquen un río o una cascada y ahí se bañan desnudos. Se secan, se visten con ropa nueva y se despiden con el compromiso de volverse a ver muy pronto.

Cuarto ejercicio. Neutralizar las cargas

1.- Con ojos cerrados, el Yo adulto del consultante aprieta una canica grande (o pelota de plástico) que se le proporciona a su mano izquierda, e imagina que transmite ahí todo el odio, rencor o ira que sienta.

2.- Una vez que haya cargado la energía suficiente de esas emociones negativas en la canica o pelotita, se le indica que mantenga cerrada su mano izquierda y que a la cuenta de tres abrirá solamente su mano derecha.

3.-. Una vez abierta su mano derecha le colocaremos una pelotita u objeto cómodo (de peluche, tela, goma blanda, esponja). Por ejemplo, yo he usado un pequeño corazón de peluche.

4.-. Entonces, decirle con voz suave, que esa es la bola del amor, que la acaricie solamente con su mano derecha, como si fuera un ser querido. Dejar que esto suceda por unos pocos minutos.

5.- Luego, quitarle con suavidad la canica o pelotita de la mano izquierda y decirle que junte las manos cubriendo la pelotita de la energía amorosa que tiene en su mano derecha.

6.- Le pido que sienta esa energía y la incorpore a su corazón con un gesto de sus manos hacia esa zona. Le digo que esa energía amorosa la puede llevar en esa pelotita y activarla cuando sienta la necesidad.

Se sabe que en los primeros 4 años estamos dominados por emisiones de ondas cerebrales delta, lo que nos hace estar en un estado con poca racionalidad y mucha conciencia corporal y emocional. Es por eso que son pocos los que se acuerdan de las acciones que hicieron en sus primeros años de vida. Y, básicamente, el cuerpo y la amígdala guardan los afectos y los impactos emocionales, tanto percibidos negativos como positivos.

Es útil ir hacia nuestra niñez, tanto en la visualización como en lo físico. En lo físico porque muchas veces nos damos cuenta que esa roca no era tan grande como la recordaba, porque ese árbol que me asustaba ya no está ahora. Porque caminar entre esas paredes, ya siendo adulto, hace que lleguen percepciones diferentes y sensaciones distintas a las de hace décadas.

Básicamente, el ser humano tiene tres posibles respuestas ante un peligro: lucha, huida o congelamiento. La respuesta de congelamiento es un estado bioquímico que está diseñado para ayudar a nuestra supervivencia. Robert Scaer lo vio en animales quienes, al terminar el peligro, descargan una respuesta adaptativa, *lo que no sucede en la mayoría de los seres humanos*, en quienes se generan *encapsulamientos de traumas* durante la respuesta de congelamiento o paralización. El trauma emocional humano, además, suele generar creencias, imágenes y sensaciones de depresión, impotencia, vergüenza, miedo o culpa.

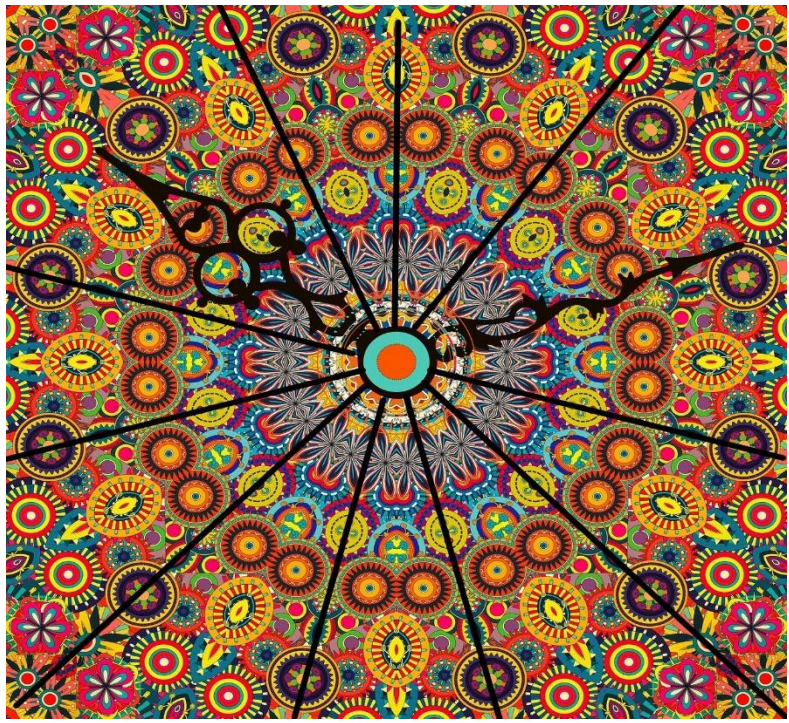
El *ojo izquierdo*, que es la extensión del hemisferio cerebral derecho, suele ser el más traumado, según revelan las investigaciones. Por eso, se le pide que su *mano izquierda* acumule lo negativo y la mano derecha expulse o lance.

La acción de soltar se refiere a dejar ir algo. Ese algo puede ser una persona, un trauma, una emoción desagradable, una creencia, un dolor, etcétera.

Este *soltar,* del cual profundizamos en un capítulo del anterior libro mío de *'Ejercicios de Psicología Energética'* se acompaña de una acción física o una acción mental metafórica, que

por estrategia se suele hacer en la fase media o final de un proceso terapéutico. Así que, se asume que todos los siguientes ejercicios tienen antecedentes de otros pasos de elementos terapéuticos tomados en cuenta para llegar a este punto.

De tiempo atrás, en su proceso terapéutico, un consultante venía diciendo que estaba muy unido a un hermano (fallecido hacía un año) y que aún lo sentía cerca y se habían hecho promesas, antes de morir dicho hermano. Aprovechando que me contó un sueño donde a su hermano lo soñó que estaban ambos de espaldas *y unidos por un hilo*, eso para el consultante ahí representaba una carga pesada. Le sugerí que dialogara con su hermano sobre esa carga pesada que representaban las promesas que no había estado cumpliendo por diversas razones, disculpándose por eso *y solicitándole ayuda para aligerar la carga y para cortar el hilo* si él estuviera de acuerdo. Aceptó su hermano, y a partir de ahí, el consultante se ha sentido más liberado, siente que soltó la obsesión sobre su hermano. Y con las semanas y meses de seguimiento terapéutico, en efecto, se notó que esta sesión fue clave en este cambio que realizó.



EJERCICIO 11.-LAS LÍNEAS DE LOS DESTINOS.

¿Cómo representas la línea del tiempo de tu pasado?

La mayoría la representan como una recta que inicia a su izquierda y termina hacia su derecha. Otros la perciben como si el pasado estuviera detrás de ellos y el futuro por delante de su cuerpo. Y los menos la representan con curvas o rectas con sentido de derecha a izquierda. Sí, a veces tiene que ver con el hecho de ser predominantemente diestros o zurdos.

¿Cómo representas la línea del tiempo de tu futuro?

Importante diferenciar el futuro a corto plazo (una semana) y a largo plazo (en 5 años), porque suele ser de una longitud distinta. Que el consultante experimente qué le sucede si modifica el patrón de línea temporal ¿Mejora, queda igual o empeora?

La Línea del tiempo futuro, si no es funcional, se tiene la posibilidad de recodificarla. Para esto, hay que investigar la dirección de la mirada del consultante. Hay que observar todos los indicadores no verbales que hace el consultante mientras clasifica su línea de tiempo.

También, hay que encontrar las características o submodalidades de la zona del futuro: asociado/disociado, color/blanco y negro, pequeño/grande, longitud corta/larga, luminosa/oscura, claro/borroso, cerca/lejos, inmóvil/en movimiento, imágenes/película, nitidez/transparencia, enfoque, localización espacial (dirección, ángulo, altura, posición, inicio y final de la línea del futuro),

En una consulta, una persona, a la que llamaremos Sebastián, lado dominante diestro, ubica su pasado a su derecha, y en su centro ve su presente y su futuro. Esto le trae ventajas y desventajas. Veamos, tiene problemas (corroborados en su historia de vida) para plantearse metas a largo plazo, ya que prefiere metas a corto plazo, y mejor aún, vive el presente ¿Por qué? Porque tiene

encimados el presente y el futuro en una misma zona (al centro de su mirada).

Con este tipo de futuro, la estas personas tendrán muchas dificultades para perder peso, para guardar hábitos positivos de la salud, para planear o para establecerlos y para alcanzar metas.

Mandala con ancestros

1.- Decidir si el consultante estará *asociado* (estando él al centro de la espiral) o *disociado* (observando desde afuera).

2.- Construir una espiral con el consultante al centro (él o algo que lo represente). Usar un gis de cal, arena o tierra.

3.- hacer una vuelta por cada par de ancestros ascendentes (padres, abuelos, bisabuelos)

4.- Recursos para anclar en las líneas de la espiral: gemas, plantas, amuletos, crucifijos, fotografías, cartas/barajas proyectivas, cartas escritas, dibujos, otros objetos representativos, muñecos que representen a hijos, mascotas o logros/cualidades, etc.

5.- De considerarse necesario, el terapeuta podrá facilitar movimientos de constelación individual o facilitar tapping sobre algún trauma o conflicto que surja.

Línea de destino suicida

Los que han tenido intentos suicidas a veces están involucrados en dinámicas familiares inconscientes de "*te sigo*", "*mejor yo que tú*" o "*expío la culpa tuya*".

Para el pre-suicida hay 2 opciones: tomar la vida de los padres biológicos o de los padres adoptivos.

Cuando el que tiene ideaciones suicidas dice "*quiero morirme y no sé por qué*", hay que dejarlo primero solo, checarle sus manos, mirada, rostro y lados corporales. Luego, si creemos conveniente, ponerle una persona que intuyamos sea la Muerte.

Para romper una identificación (cualquiera, no solamente de suicidio) se ocupa una bendición. Es el caso de vida-muerte, separaciones, etc.

Recuerdo un caso donde el consultante y su drogadicción fueron constelados. Luego, agrega a su padre. La drogadicción representa a una persona muerta, aborto, etc. en una o dos generaciones atrás. Checar el tipo de droga (estimulante, alucinógena o depresiva)

Después, en psicoterapia individual continuar: checando qué entendió de la Constelación Familiar, y quizá hacer un ritual de despedida.

Destinos en adictos a drogas

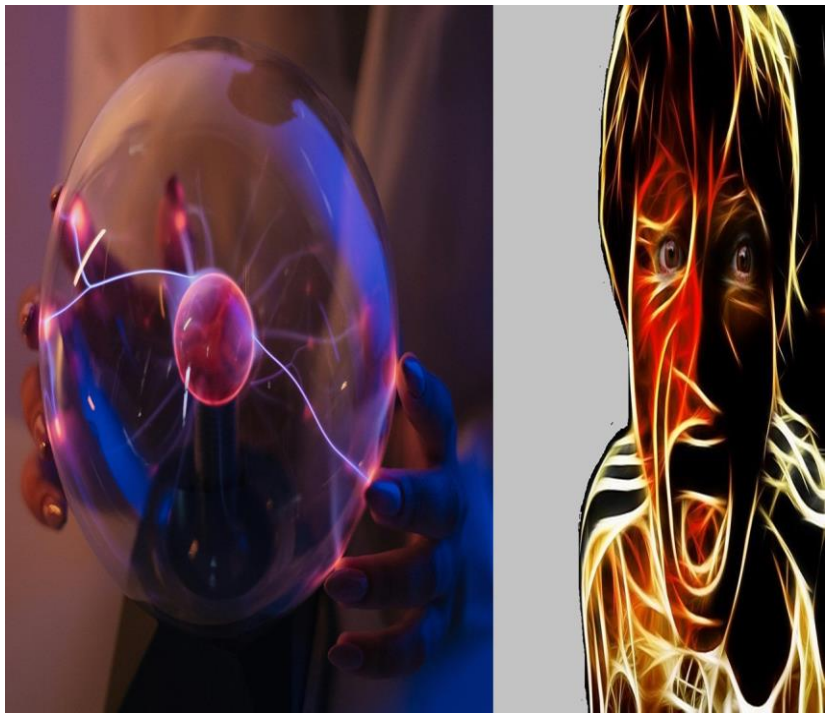
De acuerdo a mi experiencia de 20 años trabajando con adictos a drogas y alcoholismo, es común que esté implicado el *linaje masculino*, por lo que hay que agotar esta línea y sólo entonces brincar a la línea femenina si fuera necesario. Otras veces, la drogadicción va de la mano de la *muerte,* de un familiar muerto o de un abuso sexual sufrido que genera sentimiento de culpa.

La drogadicción no es el Destino, es una manera de afrontar un Destino.

El *libre albedrío* representa nuestro margen de acción ante el destino que nos ha sido dado. Por eso está enfocado en decidir qué actitud queremos asumir y cómo comportarnos ante los eventos que nuestro destino presenta, incluyendo el hecho de asumir destinos de otros miembros del sistema, invadiendo e invalidando

su derecho. Por ejemplo, el dolor está destinado, pero del sufrimiento tengo la libertad de transformarlo.

Como ríos, nuestro destino es el mar. Sin embargo, para llegar al mar hay un delta de posibilidades, es decir, varias posibles líneas de destinos, de las cuales elegimos una y en el trayecto se vale elegir otra o más diferentes.



EJERCICIO 12.- TRABAJAR EL DOLOR.

Está demostrada por diversos metanálisis y revisiones sistemáticas la evidencia científica de la acupuntura, sobre todo en el abordaje de dolores físicos (Muñoz-Ortego et al, 2018). Por lo que extralimitan su ignorancia o miopía los que insisten en calificar a la acupuntura como placebo o seudociencia.

Ahora, en cuanto a dolores emocionales nos refiramos, la psicología energética es la que ha estado demostrando progresivamente su efectividad con estudios aleatorizados controlados, que ya he compartido en otros libros míos. Y quien quiera ir rápidamente a los 6 metanálisis que existen sobre EFT que vaya al epílogo de este libro.

En el video *'Zombies de Philadelphia'* (ver referencia en la Biblio/webgrafía), del minuto 24:25 al minuto 25:25 se observa a una persona en el suelo, intoxicada con fentanilo, inconsciente y con la boca abierta. Los que lo quieren apoyar dicen que en esta condición es peligroso darle *narcan*, por lo que no saben qué hacer. En eso, pasa otra persona —aparentemente también adicta al fentanilo— y patea al que está en el suelo y este reacciona y se incorpora. ¿En dónde lo golpeó? En la planta del pie, a la altura del acupunto R1, o sea, en el centro de su planta del pie, en el primer tercio delantero. Y eso no fue todo, el inesperado "golpeador", antes de retirarse, aseguró que otro lugar a estimular para que reaccione una persona en esas condiciones es arriba en la espalda, refiriéndose muy probablemente a la protuberancia de la séptima vértebra cervical (acupunto VG14). Andrade (2020) comenta que, para la *lipotimia o pérdida de conocimiento* producida en competencias de artes marciales, en la emergencia de hospitales, en salas de parto, salas de operaciones, etcétera, se usa una maniobra proveniente de la técnica japonesa llamada *Kuatsu*. La persona desvanecida y que está en el suelo, debe ser sentada ahí mismo a ras de piso, con el ayudador detrás de él. El ayudador mantiene su rodilla izquierda al suelo, pie derecho apoyado, sosteniendo al paciente con su rodilla derecha (tras el hombro derecho del paciente) y con su mano izquierda en el hombro izquierdo. Con el talón de su mano derecha,

“golpea” o percute secamente de 3 a 5 veces *en la prominencia de la séptima vértebra cervical*. Se sorprenderá de que la persona recuperará rápidamente su conciencia. En ese momento se le acostará nuevamente, con sumo cuidado, se levantarán sus pies y manos y se esperará unos pocos minutos para que se recupere.

Primer ejercicio: Nariz-Cuadrante

Paso 1.- Frotar las palmas de las manos durante 30 segundos, mientras se fortalece una intención de compasión en la zona del corazón concentrando la respiración ahí y en la nariz.

Paso 2.- Relajar los ojos. Cerrar los ojos y colocar las 5 yemas de las manos en cada párpado. Y estando así, mover los ojos de abajo hacia arriba y de arriba hacia abajo (20 segundos).

Paso 3.- Enfocarse en un dolor emocional (y/o físico) y ver su representación mental (metafórica): ¿Es una figura geométrica? Investigar qué forma tiene, tamaño, color, peso y ubicación espacial o corporal.

¿Es una metáfora con objetos o personas? Investigar qué elementos están ahí, interacciones, emociones implicadas y mensajes.

Paso 4.- Calificar la intensidad del dolor emocional en escala de perturbación de 0 a 10.

*Nota: En los siguientes pasos, se pedirá al consultante que mire fijamente *su metáfora en un cuadrante* y luego que mire fijamente *su nariz*. Cada *mirada fija requerida en ese lugar* durará aproximadamente 10 segundos, acompañando la mirada respectiva con movimientos de la cabeza hacia arriba, hacia abajo, hacia la izquierda y terminar moviéndola hacia la derecha.

*Se entiende por cuadrante cada una de las 9 zonas en que podemos dividir el panorama visual: arriba a su izquierda, arriba centro, arriba a su derecha, izquierda centro, cuadrante central,

derecha centro, abajo a su izquierda, abajo centro y abajo a su derecha.

Paso 5.- Mirar su metáfora en el cuadrante arriba a su izquierda. Luego, que mire su nariz.

Paso 6.- Mirar su metáfora en el cuadrante arriba centro. Luego, que mire su nariz.

Paso 7.- Mirar su metáfora en el cuadrante arriba a su derecha. Luego, que mire su nariz.

Paso 8.- Mirar su metáfora en el cuadrante arriba a su derecha. Luego, que mire su nariz.

Paso 9.- Mirar su metáfora en el cuadrante en medio a su izquierda. Luego, que mire su nariz.

Paso 10.- Mirar su metáfora en el cuadrante central. Luego, que mire su nariz.

Paso 11.- Mirar su metáfora en el cuadrante en medio a su derecha. Luego, que mire su nariz.

Paso 12.- Mirar su metáfora en el cuadrante abajo a su izquierda. Luego, que mire su nariz.

Paso 13.- Mirar su metáfora en el cuadrante abajo al centro. Luego, que mire su nariz.

Paso 14.- Mirar su metáfora en el cuadrante abajo a su derecha. Luego, que mire su nariz.

Paso 15.- Volver a calificar la intensidad del dolor emocional en escala de perturbación. La meta es llegar a nivel cero.

Segundo ejercicio: Los giros anti-dolores

Paso 1.- Frotar las palmas de las manos durante 30 segundos, mientras se fortalece una intención de compasión en la zona del corazón concentrando la respiración ahí y en la nariz.

Paso 2.- Relajar los ojos. Cerrar los ojos y colocar las 5 yemas de las manos en cada párpado. Y estando así, mover los ojos de abajo hacia arriba y de arriba hacia abajo (20 segundos).

Paso 3.- Enfocarse en un dolor emocional (y/o físico) y ver su representación mental (metafórica): ¿Es una figura geométrica? Investigar qué forma tiene, tamaño, color, peso y ubicación espacial o corporal.

¿Es una metáfora con objetos o personas? Investigar qué elementos están ahí, interacciones, emociones implicadas y mensajes.

Paso 4.- Calificar la intensidad del dolor emocional en escala de perturbación de 0 a 10.

Paso 5.- *Con los ojos abiertos y la cabeza quieta*, que realice 5 giros en el sentido de las manecillas del reloj, es decir, de derecha a izquierda. Darse cuenta si estos giros disminuyen, estancan o aumentan el dolor.

Paso 6.- *Con los ojos abiertos y la cabeza quieta*, que realice 5 giros en el sentido contrario de las manecillas del reloj, es decir, de izquierda a derecha. Darse cuenta si estos giros disminuyen, estancan o aumentan el dolor.

Paso 7.- Repetir los giros de los ojos en la dirección que disminuye el dolor (1 minuto).

Paso 8.- Se le pide detener los giros, que cierre los ojos y que los vuelva a abrir. Pero, un segundo antes de que los abra hay que darle un *impulso de energía* en la frente o en otra parte y hacer un movimiento con la mano simulando que le arrancamos algo de

su zona de dolor (ver Ejercicio 22).

Paso 9.- Volver a calificar la intensidad del dolor emocional. En caso de que todavía no se haya logrado llegar al nivel cero, entonces realizar el siguiente paso.

Paso 10.- *Moviendo la cabeza, pero con la mirada fija en la nariz*, realizar 5 giros en el sentido de las manecillas del reloj, es decir, de derecha a izquierda. Darse cuenta si estos giros disminuyen, estancan o aumentan el dolor.

Paso 11.- *Moviendo la cabeza, pero con la mirada fija en la nariz*, realizar 5 giros en el sentido contrario de las manecillas del reloj, es decir, de izquierda a derecha. Darse cuenta si estos giros disminuyen, estancan o aumentan el dolor.

Paso 12.- Repetir los giros de nariz en la dirección que disminuye el dolor (1 minuto).

Paso 13.- Se le pide detener los giros, que cierre los ojos y que los vuelva a abrir. Pero, un segundo antes de que los abra hay que darle un *impulso de energía* en la frente o en otra parte y hacer un movimiento con la mano simulando que le arrancamos algo de su zona de dolor (ver Ejercicio 22).

Paso 14.- Volver a calificar la intensidad del dolor emocional. La meta es llegar al nivel cero.

Tercer ejercicio: El recorrido del tapping

Paso 1.- Frotar las palmas de las manos durante 30 segundos, mientras se fortalece una intención de compasión en la zona del corazón concentrando la respiración ahí y en la nariz.

Paso 2.- Relajar los ojos. Cerrar los ojos y colocar las 5

yemas de las manos en cada párpado. Y estando así, mover los ojos de abajo hacia arriba y de arriba hacia abajo (20 segundos).

Paso 3.- Enfocarse en un dolor emocional (y/o físico) y ver su representación mental (metafórica): ¿Es una figura geométrica? Investigar qué forma tiene, tamaño, color, peso y ubicación espacial o corporal.

¿Es una metáfora con objetos o personas? Investigar qué elementos están ahí, interacciones, emociones implicadas y mensajes.

Paso 4.- Calificar la intensidad del dolor emocional en escala de perturbación de 0 a 10.

Paso 5.- Colocar la mano izquierda encima de la zona corporal donde se sienta la emoción o sensación perturbadora de la metáfora.

Con las yemas de la mano derecha se hará tapping o masaje circular (girando hacia la derecha) en los siguientes acupuntos, haciendo un conteo de 10 segundos en cada uno:

Paso 6.- Protuberancia de la 7ª cervical (VG14). También conocida como *joroba*.

Paso 7.- Huecos a los lados de la nuca (VB20). Alternar ambos lados o simultáneamente.

Paso 8.- Arriba de la ceja (VB14). Alternar ambos lados.

Paso 9.- Al lado externo de cejas (23TC). Donde sobresale un hueso cuando se aprietan los dientes. Alternar ambos lados o simultáneamente.

Paso 10.- Inicio de la ceja (V2). En el entrecejo. Cualquiera de los lados.

Paso 11.- Al lado externo del ojo (VB1). Alternar ambos lados.

Paso 12.- Debajo del ojo (E1). Alternar ambos lados.

Paso 13.- Lóbulos de las orejas (varios acupuntos). 10 segundos en alternando los lóbulos o por separado.

Paso 14.- Bajo la clavícula (R27). Lado izquierdo o alternar ambos lados.

Paso 15.- Hueco entre el dedo pulgar e índice de la mano (4IG). Lado izquierdo.

Paso 16.- Punto Kárate (3IG). Lado izquierdo.

Paso 17.- Punto Gamma (3TC). *Como excepción, tardarse 1 minuto en este acupunto.* Lado izquierdo.

Paso 18.- Atrás de las rodillas, en su hueco central (V40). Alternar ambos lados.

Paso 19.- Bajo la rodilla, en el hueco del lado externo del hueso de la tibia (E36). Ambos lados.

Paso 20.- En medio de los dedos pulgar y siguiente de los pies, 4 centímetros hacia arriba (3H). Alternar ambos lados.

Paso 21.- Si se atravesara la zona media entre el segundo y tercer dedos del pie, la aguja saldría en la zona central de la planta del pie de su zona delantera en su primer tercio (R1).

Paso 22.- Volver a calificar la intensidad del dolor emocional. En caso de que todavía no se haya logrado llegar al nivel cero, entonces repetir los acupuntos que sintió más efectivos o alternar dos acupuntos, por ejemplo, se sugiere alternar o estimular simultáneamente (con tapping o presión) los siguientes pares de acupuntos: VG14 y R27; VG14 y R1; R1 y 3H; 4IG y PG(3TC); PK(3IG) y PG(3TC); VB20 y R27; VB14 y E1. Hacer lo anterior los minutos necesarios, hasta llegar al nivel cero.

Cuarto ejercicio: Lanzar la metáfora

Paso 1.- Frotar las palmas de las manos durante 30 segundos, mientras se fortalece una intención de compasión en la zona del corazón concentrando la respiración ahí y en la nariz.

Paso 2.- Relajar los ojos. Cerrar los ojos y colocar las 5 yemas de las manos en cada párpado. Y estando así, mover los ojos de abajo hacia arriba y de arriba hacia abajo (20 segundos).

Paso 3.- Enfocarse en un dolor emocional (y/o físico) y ver su representación mental (metafórica): ¿Es una figura geométrica? Investigar qué forma tiene, tamaño, color, peso y ubicación espacial o corporal.

¿Es una metáfora con objetos o personas? Investigar qué elementos están ahí, interacciones, emociones implicadas, lugar, edades y mensajes.

Paso 4.- Calificar la intensidad del dolor emocional en escala de perturbación de 0 a 10.

Paso 5.- Con los ojos abiertos, imaginar que se tiene la metáfora (de tamaño pequeño y en blanco y negro) *a un lado del ojo derecho*. A la cuenta de tres, el consultante lanzará fuertemente su metáfora hacia el cuadrante de arriba a la izquierda, imaginando que ahí se estrella y viendo en ese cuadrante los efectos durante 10 segundos.

Paso 6.- Con los ojos abiertos, imaginar que se tiene la metáfora (de tamaño pequeño y en blanco y negro) *a un lado del ojo derecho*. A la cuenta de tres, el consultante lanzará fuertemente su metáfora hacia el cuadrante de abajo a la izquierda, imaginando que ahí se estrella y viendo en ese cuadrante los efectos durante 10 segundos.

Paso 7.- Con los ojos abiertos, imaginar que se tiene la metáfora (de tamaño pequeño y en blanco y negro) *a un lado del ojo*

izquierdo. A la cuenta de tres, el consultante lanzará fuertemente su metáfora hacia el cuadrante de arriba a la derecha, imaginando que ahí se estrella y viendo en ese cuadrante los efectos durante 10 segundos.

Paso 8.- Con los ojos abiertos, imaginar que se tiene la metáfora (de tamaño pequeño y en blanco y negro) *a un lado del ojo izquierdo*. A la cuenta de tres, el consultante lanzará fuertemente su metáfora hacia el cuadrante de abajo a la derecha, imaginando que ahí se estrella y viendo en ese cuadrante los efectos durante 10 segundos.

Paso 9.- Volver a calificar la intensidad del dolor emocional. En caso de que todavía no se haya logrado llegar al nivel cero, entonces repetir el lanzamiento que sintió más efectivo (los minutos necesarios) hasta llegar a cero.

Sexto ejercicio: Vertical de la calma que baja el dolor

Paso 1.- Frotar las palmas de las manos durante 30 segundos, mientras se fortalece una intención de compasión en la zona del corazón concentrando la respiración ahí y en la nariz.

Paso 2.- Relajar los ojos. Cerrar los ojos y colocar las 5 yemas de las manos en cada párpado. Y estando así, mover los ojos de abajo hacia arriba y de arriba hacia abajo (20 segundos).

Paso 3.- Enfocarse en un dolor emocional (y/o físico) y ver su representación mental (metafórica): ¿Es una figura geométrica? Investigar qué forma tiene, tamaño, color, peso y ubicación espacial o corporal.

¿Es una metáfora con objetos o personas? Investigar qué elementos están ahí, interacciones, emociones implicadas, lugar, edades y mensajes.

Paso 4.- Calificar la intensidad del dolor emocional en escala de perturbación de 0 a 10.

Paso 5.- Con la cabeza quieta, mirar de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba mientras en silencio se hace un conteo del 1 al 20.

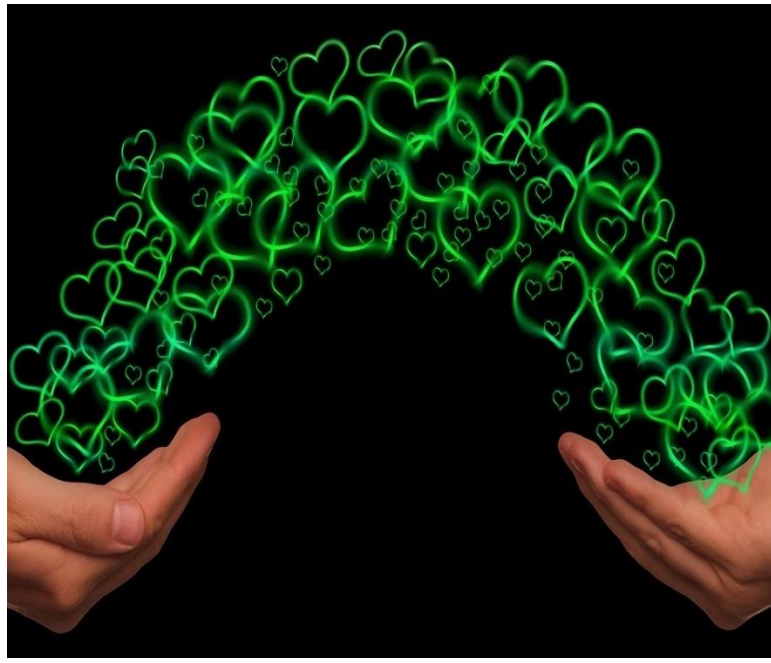
Paso 6.- Con la cabeza quieta *y parpadeando*, mirar de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba mientras en silencio se hace un conteo del 1 al 20.

Paso 7.- Con la cabeza quieta *y el ojo izquierdo tapado* (con una mano o con un paliacate) mirar de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba mientras en silencio se hace un conteo del 1 al 20.

Paso 8.- Con la cabeza quieta y *ahora el ojo derecho tapado* (con una mano o con un paliacate) mirar de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba mientras en silencio se hace un conteo del 1 al 20.

Paso 9.- *Con la mirada fija en su nariz*, el consultante la moverá de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba mientras en silencio se hace un conteo del 1 al 20.

Paso 10.- Volver a calificar la intensidad del dolor emocional. En caso de que todavía no se haya logrado llegar al nivel cero, entonces *repetir el paso que sintió más efectivo* (los minutos necesarios) hasta llegar a cero.



EJERCICIO 13.- TÉCNICA RÁPIDA DE TAPPING EMOCIONAL.

Primer paso: ¿Qué se quiere resolver? ¿es un problema, necesidad o conflicto?

Segundo paso: ¿Qué intensidad tiene en escala del 0 al 10?

Tercer paso: Cierra los ojos, concentrado en el problema a resolver, imagina un árbol frente a ti, imagina que vas y le quitas las raíces a ese árbol, ¿Qué pasa con el árbol? (se seca, se cae, se mantiene igual, se agrieta, etc.) Nota: Esta metáfora prepara al subconsciente para soltarlo.

Cuarto paso: Sentir la emoción o el dolor, tomando en cuenta sus características metafóricas: forma, tamaño, color, peso y ubicación. Ahora, calcula su intensidad en una escala subjetiva de 0 a 10, donde 10 es la máxima intensidad, y 0 es la ausencia de dicha emoción o dolor.

Quinto paso: Repetir lo que se dice, en todos los puntos.

1.-Frente (tercer ojo): Éste…… Lo suelto y lo dejo ir.

(Alternativa, decir: Lo libero y lo dejo ir).

2.-Lateral del ojo: Este……Lo suelto y lo dejo ir.

3.-Debajo del ojo: Este…… Lo suelto y lo dejo ir.

4.-Ambos lados de la Clavícula: Este…… Lo suelto y lo dejo ir.

Suelto y dejo ir todos mis miedos todas mis frustraciones, culpas, los siento y los dejo ir. Es hora de dejarlos ir, los dejo ir ya.

5.-Cerrando los ojos, respiro profundo y suelto el aire y las manos.

6.-Luego, rodea la muñeca de su mano (al interior y al

exterior) y dice PAZ (Se pueden decir otras palabras alternativas como Armonía, fiesta, o la que el cliente sienta como más beneficiosa y positiva). Los pasos 5 y 6 también se pueden practicar con los ojos abiertos, o alternar a veces con ojos cerrados.

7.-Otra vez Cerrar los ojos, buscar un momento de vida donde haya sentido paz, y en el momento cumbre (de mayor paz) de ese recuerdo entonces volver a respirar profundo, rodear la muñeca (de la misma mano y de la misma manera que hace unos minutos), y decir PAZ. Esto es para crear un anclaje positivo.

Sexto paso: ¿Qué sientes ahora? ¿Qué intensidad tiene? (Usando la escala de 0 a 10) y ¿Cómo están en este momento las características metafóricas señaladas de la emoción, culpa o dolor? ¿cómo aparece el árbol que visualizó al inicio en el tercer paso?

Nota: Después de cada ronda, el cliente verá imágenes diferentes, nuevas voces internas o sonidos, también quizá olores o sabores y otros sentimientos significativos, y el terapeuta necesitará facilitar tapping en estos, *hasta llegar a cero en la escala*, sin importar la cantidad de rondas que tarde.

Ejemplos de frases a trabajar:

Esta tristeza por…la suelto y la dejo ir.

Este dolor de…lo libero y lo dejo ir.

Este miedo a… lo suelto y lo dejo ir.

Esta sensación en el pecho la libero y la dejo ir.

Este malestar por…lo suelto y le dejo ir

Esta rabia por…la suelto y la dejo ir.

Esta creencia de que no valgo, la suelto y la dejo ir.

Robert G. Smith, creador de las Técnicas de Liberación Emocional Rápida, dice que la verdadera causa de todos nuestros problemas es la percepción, por lo que vemos e interpretamos lo que nos está pasando ahora a través de los filtros y de haber registrado la información de nuestro pasado, incluyendo lo subconsciente que produce esos problemas. Además, se usa el anclaje en la muñeca de la mano para fijar un estado emocional positivo que sobrepase al estado emocional negativo que se está trabajando.

El proceso puede durar desde 10 minutos, varias rondas o varias sesiones, según lo complejo del asunto a trabajar.

Finalmente, Smith recomienda apoyarse en el libro '*Usted puede sanar su cuerpo*' de Louise Hay, así como en libros de PNL que traten el trabajo con anclajes y submodalidades.

EJERCICIO 14.- ARTE DE MODIFICARTE METÁFORAS.

Laney Rosenzweig desarrolló la Terapia de Resolución Acelerada (ART o Accelerated Resolution Therapy) en 2008 y ya es una terapia reconocida por la Division 12 de la APA (https://div12.org/treatment/accelerated-resolution-therapy-for-ptsd/)

Con ART, no es obligatorio que el consultante tenga que hablar sobre el contenido de su trauma o puede elegir lo que quiera compartir. Durante ciertos momentos de la sesión se le pregunta*:"¿Hay algo que te gustaría compartir?".*

Dentro de ART, con los *movimientos oculares bilaterales* (provenientes de EMDR, en la que Rosenzweig se formó inicialmente), también se usan algunas de las técnicas tradicionales de Terapia Gestalt, así como manipulación de metáforas, imágenes guiadas para borrarlas y reemplazarlas (manejando submodalidades PNL) y, además, otras técnicas de la terapia cognitiva-conductual.

Los *movimientos oculares bilaterales* los hará el consultante al seguir nuestra mano derecha que moveremos *suavemente* hacia los lados derecha-izquierda, de arriba hacia abajo, en diagonales de atrás hacia adelante o en ochos horizontales gigantes. Una alternativa de ayuda es tener de fondo música bilateral. Esto hace que los ojos realicen "*movimientos oculares suaves de persecución*", que resultan calmantes para el cerebro. *Sugiriendo el protocolo ART sean 40 movimientos por set o serie*. Moviendo la mano el terapeuta a medio metro o menos de distancia del consultante, a la altura de su frente, aunque puede variarse la distancia y la altura si se considera conveniente.

La diferencia entre EMDR y ART en cuanto a los movimientos oculares bilaterales es que en ART estos se usan para debilitar y borrar la emoción de la metáfora negativa, además de usarse para fortalecer la metáfora positiva. Mientras que en EMDR, los movimientos oculares bilaterales se usan para reprocesar la frase (cognición) del problema y la frase de la creencia positiva.

La especialidad de la terapia ART es el arte y creatividad en poder ayudar a las personas a borrar imágenes negativas de su cerebro y el poder de reescribir una escena traumática de negativa a neutral o positiva en la mente. Por lo que es una terapia de exposición imaginal y reescritura de imágenes.

Hay una cadencia y un ritmo en ART. El terapeuta hace que el consultante vea fragmentos de su escena, poco a poco, y luego use los movimientos oculares para mover esas emociones o sensaciones en cada paso del camino. ART es una terapia basada en evidencia que dura entre 1 y 5 sesiones de 60 a 75 minutos de duración, siendo una de las más breves para atender traumas psicológicos.

Rosenzweig se dio cuenta de que no era necesariamente la imagen original lo que les molestaba a los consultantes. Porque las imágenes podrían haber cambiado con el tiempo y el consultante podría haber agregado imágenes adicionales que creó en su mente y que fueran tan perturbadoras como las imágenes originales o hasta más, *sino que eran las emociones o sensaciones que las acompañaban*.

ART se centra en cambiar la narrativa angustiante (metáforas, imágenes, pensamientos y sensaciones) por una narrativa resuelta (con metáforas, imágenes y sensaciones positivas), en lugar de reencuadrar o desensibilizar.

Cuando se lleva a cabo el protocolo ART con los consultantes, se hace un "procesamiento externo" durante una fase clave. El procesamiento externo es como lo que hizo la Dra. Christine Denny con los ratones (Strachan, 2016). Mientras la ventana de *reconsolidación de la memoria* está abierta, el consultante borra de la vista las imágenes negativas individuales y las reemplaza con imágenes positivas de su elección. Cuando el cliente ve una imagen negativa, se molesta y esto muchas veces se refleja en su comportamiento. Una vez que borran la imagen de la vista y la reemplazan, su afecto desaparece y describen sentir alivio. Al hacer esto, los clientes tienen más seguridad de que las mejoras que han realizado durarán y que los factores desencadenantes

pueden realmente desaparecer. Por lo que Rosenzweig cree *que son las imágenes (y a veces otras sensaciones) las que, con sus respectivas cargas afectivas, las que provocan los desencadenantes y no las cogniciones*.

El protocolo ART se alinea con un metanálisis de estudios de neuroimagen funcional del trastorno de estrés postraumático que informó evidencia que respalda un modelo de neurocircuitos caracterizado por la hiperactivación de la amígdala (memoria emocional) y el hipocampo (memoria explícita) y menor activación y desequilibrio en la corteza prefrontal medial (Patel et al.2012).

Procedimiento general básico de ART

1.- El terapeuta se sentará ligeramente hacia la izquierda o derecha del consultante, esto para facilitar en este la visión de los movimientos de mano que hará aquel en el paso 2. Detectar una emoción, estado de ánimo, sensación de malestar o perturbación sobre un problema, trauma o conflicto.

2.- *Encontrar la Metáfora del trauma:* Empezamos a facilitarle con nuestra mano movimientos oculares bilaterales, con la mano del terapeuta que pueda ser mejor observada por el consultante. (Cerciorarse de que el consultante esté observando constantemente nuestra mano —o una antena retráctil— cuando la movemos). Y le decimos al consultante: "*Rápido, plasma esa sensación de tristeza en una imagen. Ve a ver cómo se ve esa sensación de tristeza. Deja que la imagen flote en tu mente*". Como alternativas, puede plasmar o imaginar su emoción traumática en un dibujo, formas geométricas o símbolos que puedan surgirle.

3.- Calificar la metáfora con la Escala de Unidades Subjetivas de Angustia o perturbación (SUD) entre 0 y 10, donde 10 es el máximo nivel de perturbación. Otros también usan el PCL-5.

4.- *Borrar:* Continuar procesando con movimientos oculares bilaterales la emoción o sensación encontrada. Hasta comprobar que la imagen ya no le afecta. Esta es la fase de exposición y desensibilización.

5.- Volver a calificar la metáfora con la Escala SUD, hasta bajar al nivel cero de perturbación de la emoción trabajada.

6.- *Reemplazar:* Se le invita voluntariamente a crear o dejar surgir una *metáfora de su nuevo estado de bienestar, además de cambiar los componentes sensoriales*. Nuevamente, esto se puede plasmar en un pintarrón, hoja o en su pantalla mental. Esto marca una diferencia con las terapias actuales de primera línea basadas en evidencia que se centran solamente en la desensibilización de imágenes y en los desencadenantes asociados con la experiencia traumática.

7.-. *Resolución y cierre:* La sesión de ART a menudo concluye pidiéndole al consultante que se visualice en un hermoso puente, como base sobre la cual el uso de metáforas u otras intervenciones como la Terapia Gestalt elimina aún más cualquier imagen angustiosa antes de cruzar el puente hacia el otro lado, lo que simbólicamente representa dejar el pasado atrás y seguir adelante sin la experiencia traumática (Kip et al, en Colin et al, 2016). Se le pide visualizarse a sí mismo haciéndose cargo del pasado y deshaciéndose conscientemente de la experiencia negativa trabajada. Esta fase ayuda a generalizar la resolución lograda durante la sesión a factores estresantes y recuerdos traumáticos previamente no abordados. El consultante a menudo elige traer a personas importantes de su vida pasada o presente a un futuro en el que se imagina observándose (disociado) que ya no está agobiado por su problema actual.

Posibilidades creativas para que el consultante Reemplace sus metáforas

Se trata de que la metáfora negativa (una vez debilitada con movimientos oculares bilaterales) el consultante la transforme en

algo positivo, por ejemplo:

-La roca obstaculizante que la despedace y la use para construir un castillo.

-El bloque de cemento que lo convierta en los cimientos de su casa.

-La persecución que finalice en un refugio subterráneo.

-En fobias a elevadores que visualicen una fiesta o cuelguen fotografías familiares en las paredes.

-Usar el humor y lo chusco para distraerlo y desestructurar la metáfora negativa.

-Que traiga a su niño interior a vivir en el presente.

-Una escena de autolesión (corte en antebrazo) que luego la reescribió el consultante con su madre interviniendo y deteniéndolo.

-Cuando hay metáforas negativas generadas por confusión o ambigüedades es útil mostrarle imágenes o figuras ambiguas (en pinturas, figuras o por teléfono celular) para reestructurar sus creencias.

-Cuando no se le ocurre una metáfora al consultante, preguntarle: ¿En qué estás pensando todo el día? Porque de lo que nos conteste puede surgir la metáfora. Otra pregunta sería ¿Cuál es tu sueño que más se te repite?

- Para dislexia y aprendizaje de idiomas. Hacer movimientos oculares bilaterales mientras el consultante sigue nuestra mano y *unta la suavidad de la mantequilla de cacahuate* sobre las palabras en su mente.

-*Pensar en el patrón* que puede mejorar el comportamiento futuro. Cuando se está con consultantes que son repetitivos con sus historias, puedes preguntarle: *"¿Dónde quieres estar dentro de un año? ¿Quieres estar en el mismo lugar y teniendo más historias de lo mismo que me cuentas?*

-Usar la película '*El mago de Oz.* Es en blanco y negro hasta que Dorothy llega a Munchkinland para comenzar su viaje a Oz, que es cuando se vuelve la película en color. Esta transición se puede utilizar para algunos casos, afirma Rosenzweig.

-Un cliente visualizaba su transtorno obsesivo-compulsivo (TOC), que implicaba revisar el aceite de su automóvil cada hora, como un demonio. *La parte de sí mismo* que era útil fue imaginada como un ángel. Durante su visita de seguimiento le pregunté cómo le iba. Explicó: "Mi diablo me dijo que tenía que revisar mi aceite, mientras que mi ángel me dijo que no. Dejé que discutieran y fui a la cocina a preparar un sándwich de mantequilla de maní y mermelada".

-Afirma Rosenzweig que las personas que padecen *trastornos alimentarios, ya sea anorexia, bulimia, comer en exceso o de forma extraña*, tienen un denominador común: los pensamientos obsesivos sobre la comida y la imagen corporal. Son los patrones de pensamiento los que realmente son el problema. Pero, el trastorno dismórfico corporal, que a menudo acompaña a los trastornos alimentarios, parece prestarse a un cambio más rápido. Pedir a los consultantes que se visualicen (mentalmente) mirándose en un espejo, mientras procesan (con movimientos oculares bilaterales) las sensaciones negativas y se concentran en los aspectos positivos de sus imágenes. Ante esto, los consultantes suelen sorprenderse y aumentar su autoestima. Para entonces, concentrarse en los aspectos positivos de su cuerpo y rostro (junto con el uso de los movimientos oculares). su perspectiva a menudo cambia muy rápidamente.

-*Realismo para las fobias*: Visualizar visitas a fábricas de alimentos o sets de películas cuando el consultante tiene fobias a cierta escena de película, alimentos o algo relacionado.

Técnica de la escucha activa y observación activa de frases metafóricas

Al aplicar ART, se utiliza casi todo lo que escuchamos y observamos de los consultantes para crear intervenciones creativas. Por ejemplo, *frases metafóricas* como "*Estoy entre la espada y la pared*" son significativas porque parecen crear una invitación abierta al subconsciente, y podemos aprovechar esa oportunidad para entrar con los movimientos oculares bilaterales haciendo que siga nuestra mano en movimientos ya señalados en párrafos anteriores, al mismo tiempo que imagina la metáfora en imagen (verse entre una espada y una pared) y sentir la emoción negativa respectiva. Cuando ya no sienta malestar, entonces podrá cambiar la metáfora por otra imagen (positiva). Tanto el problema como la solución quedan anclados a su respectiva metáfora.

Técnica de convertir los síntomas en metáforas

Por ejemplo, el sonido molesto de la *tinnitus* se convierte en metáfora. Se procesa con movimientos oculares bilaterales y luego se transforma a una metáfora con sonidos positivos o neutros.

Un dolor inexplicable, una disfonía de voz, un dolor de cabeza tensional, entre otros síntomas, aunque no sepamos el contenido, pueden ser tratados con ART: movimientos oculares bilaterales y manipulación de metáforas.

Una consultante puso sus náuseas en una imagen. Era una habitación donde ella corría de un lado a otro rápidamente, sin parar. Entonces, me comuniqué con ella para preguntarle: *"¿Es usted alguien que cuida y pone a los demás en primer lugar*?" Ella dijo que eso era verdad. A partir de ahí, facilité una reestructuración de creencias.

Técnica 'El Director de Escena'

Con ART, podemos utilizar técnicas de Terapia Gestalt y

movimientos oculares bilaterales para que el consultante rescate a su niño interior (su *yo del pasado* que ha sido afectado) de escenas traumáticas pasadas. *La amígdala cree en las nuevas imágenes y libera síntomas asociados con las imágenes antiguas (u otras sensaciones)* (Kip et al., 2014).

Técnica de 'Dibujar la metáfora'

Le pedimos al consultante que dibuje el problema (metafóricamente) en un pintarrón o en una hoja. Se le dice que dibuje libremente lo que sienta: figuras geométricas, personas, un diseño, una configuración, símbolos, palabras, etcétera. Usando plumón, lápiz, bolígrafo o colores.

Técnica de la confusión, sorpresa y juegos de palabras

Rosenzweig se dio cuenta de que confundir la mente cognitiva con *sorpresas, juegos de palabras y ambigüedades* la mantienen ocupada mientras reflexiona más y mejora nuestra capacidad de acceder al subconsciente y mover rápidamente las sensaciones cuando usamos los movimientos oculares.

Técnica de 'La Feria del Miedo'

Para ayudar al consultante a prepararse para el cambio cuando tiene miedo, especialmente cuando ha estado viviendo con algo durante tanto tiempo que se ha adaptado a vivir de esta manera.

Durante el uso de esta intervención, mientras mueve los ojos siguiendo la mano del terapeuta, el consultante enfrenta su miedo entrando imaginariamente a una feria, sin darse cuenta conscientemente de que se trata de una metáfora. Ahí, hay juegos de terror, juegos de habilidades, tiendas de alimentos, tiendas de campaña pasadas, tiendas de campaña presentes y tiendas de campaña futuras. El consultante puede conocer su yo futuro e ir a tiendas de campaña donde podrá realizar cambios.

Técnica del Cuestionamiento de la metáfora

Para reestructurar sus creencias. Por ejemplo, si alguien se siente muy culpable después de su divorcio porque creía haber sometido a sus hijos a una persona abusiva. Se le puede responder así: "*No habrías tenido estos hijos que amas tanto si no hubieras estado con esa persona en particular*", y utilizar una serie de movimientos oculares bilaterales para hacerle reflexionar sobre esa simple verdad.

Técnica 'El Megáfono interior'

Decirle al consultante que imagine un megáfono en su mente mientras realiza los movimientos oculares bilaterales y que se permita *gritar a través del megáfono* lo que necesiten decir para darle a sus sensaciones una voz poderosa.

Técnica de la manualidad expresiva

Hay personas que se les facilita más trasladar la metáfora (negativa o positiva) a una manualidad usando material como plastilina, muñecos, pinturas, etcétera.

Técnica de cazar la narrativa

Otras personas prefieren trasladar su metáfora a una narrativa (escrita o hablada) en un dicho, refrán, cuento, poema, novela, película, canción, etcétera.

Técnica de Coincidencia de escenas (*Scene Match*)

Tomar sus sensaciones a pensar en su actualidad y comparándolas con la primera vez que recordaba haberse sentido así. Por ejemplo, si en un recuerdo el consultante siente *vergüenza* de que lo vean con cierta vestimenta, se le puede preguntar qué pasaría si esas personas realmente tuvieran *envidia* de verlo vestido así (una posibilidad que no había considerado). La

coincidencia de escena aborda un evento anterior que evoca pensamientos, sentimientos, sensaciones o imágenes que son similares o de alguna manera relacionadas con el evento objetivo en la sesión.

Técnicas de Terapia Gestalt

El uso de la Gestalt aplicada junto con los movimientos oculares bilaterales es importante para ayudar a exteriorizar un problema. El consultante puede volver atrás y "actualizar" su *yo anterior*. Traerán su antiguo yo *actualizado*, lo que ayudará a apagar las alarmas de la amígdala que hacían que el consultante haya estado hipervigilante y estresado durante años.

De la Gestalt se toma prestada la silla vacía, la visualización guiada con diálogos, las despedidas en duelos, la descarga de ira, las disculpas, el perdonar, etcétera.

Técnica de Reemplazar el recuerdo traumático complicado

Con movimientos oculares bilaterales, que el consultante reescriba y reconfigure los detalles del recuerdo traumático, por ejemplo:

-Que sucedió algo diferente.

-Que no sucedió el hecho porque algo lo evitó.

-El consultante es el vencedor en vez de la víctima.

-Logró escapar y se va a divertir.

-La policía llega al lugar y evita una tragedia.

-El yo adulto llega a rescatar a su niño interior y lo lleva a vivir al presente.

Finalmente, en ART, se replantean las creencias negativas, se desafían, se exponen los errores de perspectiva, se aclaran las confusiones o las visiones parciales de la realidad. Todo con el fin de *romper y desconectar las conexiones negativas en las creencias y emociones*.

EJERCICIO 15.- TRABAJAR LOS CHAKRAS Y SUB-CHAKRAS.

La Terapia Integrativa Avanzada (AIT, por sus siglas en inglés) es una modalidad de tratamiento del trauma somático que implica identificar: un trauma inicial (sensación-sentida o síntomas en el presente), un trauma originante (psico/biológico y del pasado: prenatal, natal, niñez u otra etapa posterior) y un trauma de conexión (generacional o transgeneracional, que puede ser construido libremente o seleccionado del libro de Clinton). Creada por Asha Clinton, esta técnica ha tenido un relativo impacto en las terapias de la psicología energética.

Los terapeutas de dicha técnica suelen usar meditaciones, así como pruebas de verificación muscular para comprobar bloqueos energéticos, la congruencia de las frases construidas y las calificaciones en la escala de perturbación emocional, así como catálogos de frases o creencias que están en un libro de Clinton.

A medida que el consultante avanza por los centros energéticos, el terapeuta le solicita que comparta emociones, sensaciones, imágenes, metáforas, recuerdos, asociaciones e ideas, tardándose lo necesario en cada centro, sin importar que tarde en uno más que en otro.

La *respiración por la nariz* es muy importante, respirando profundamente *en cada centro energético*; inhalando desde el abdomen, llenándolo de abajo hacia los pulmones y exhalando todo el aire hasta vaciarse.

Usar una *escala de unidades subjetivas de perturbación* (SUDS) *es una herramienta basada en evidencia para evaluar el progreso* (Kim et al, 2008), y la herramienta principal para evaluar si AIT, EFT, EMDR y otras técnicas están funcionando para desensibilizar y reprocesar los recuerdos del trauma y transformar las. creencias (frases o cogniciones) negativas trabajadas.

Las terapias basadas en el tacto (EFT, AIT, TFT, entre otras) aumentan la activación parasimpática y conducen a una reducción del tono simpático, además de aumentar la variabilidad de la frecuencia cardiaca (Edwards et al, 2018).

En ocasiones que existen *implicaciones generacionales o transgeneracionales*, Asha Clinton también incorpora al trabajo del procedimiento de AIT la desintegración de dinámicas sistémicas disfuncionales como, por ejemplo, cargas y culpas recibidas, para luego devolverlas. Además, retoma elementos de Constelaciones Familiares de órdenes del amor. ¿Cómo lo hace? Construyendo junto al consultante las frases pertinentes y trabajándolas con AIT.

Por ejemplo:

Primer momento. Frase de conexión de trauma:

"*Todo mi dolor y tristeza por la sobrecarga que mi mamá puso en mí*".

Segundo momento. Frase (extra) de liberación:

"*Mamá, te devuelvo el dolor y el enojo por haberme sobrecargado en el cuidado a mis hermanitos*"

Tercer momento. Frase (extra) de orden familiar, cuando sea el momento pertinente:

"*Mamá, tú eres la grande, yo soy la pequeña*". Esta frase se acompaña de una reverencia inclinando nuestra cabeza frente a nuestra madre o padre y sintiendo la devolución y energía positiva en nuestro corazón.

Este ejercicio será necesario hacerlo varias veces, porque con nuestro padre y madre, son las personas con quien más necesitamos sanar.

Aquí, te comparto una versión resumida y no apegada al cien por cien de lo que es esa técnica, sin recurrir a pruebas musculares.

Procedimiento general de 5 pasos (para cada una de las 3 frases de la transformación)

1.- Elaborar las 3 frases del problema o trauma.

Tener claridad si se va a trabajar con la frase del trauma originario, la frase del trauma inicial o la frase conectora del trauma.

2.- Calificar la intensidad de la perturbación emocional.

Identificando la emoción y calificándola con una escala subjetiva de intensidad que va de 0 a 10, donde 10 es el máximo nivel de perturbación de la emoción negativa identificada.

3.- Encuentra la sensación-sentida (focusing) de tu perturbación en una zona corporal.

La gran mayoría de las veces, el consultante suele señalar una zona ubicada en su línea central corporal, coincidiendo muchas veces con la ubicación de un chakra o subchakra. La sensación-sentida será tocada por una de las manos (la elegida, que suele ser la izquierda, será llamada *mano fija o estacionaria*).

4.- Tratamiento:

Con la mano fija en el lugar donde sientes el trauma en tu cuerpo, entonces mueve la otra mano (que será llamada *la mano en movimiento*) sobre los trece puntos de chakras de su cuerpo *de arriba a abajo, diciendo su frase en voz alta o en silencio al llegar a cada punto de chakra, y permaneciendo allí hasta que intuya que es hora de pasar al siguiente*. O sea, que el consultante se tardará el tiempo necesario en cada chakra o subchakra que trabaje.

*Nota: La *mano en movimiento* puede tocar la piel o estar por encima del centro energético trabajado. Y puede estar quieta o haciendo algún giro, masaje, tapping o presión. Esto lo deciden entre consultante y terapeuta.

Centro energético de la Coronilla (Chakra 7): Mueva su mano en movimiento arriba de su coronilla o remolino de la cabeza.

Centro energético de la frente (Chakra 6): Mueva su mano en movimiento hacia su frente, a la altura del entrecejo.

Centro energético del mentón (Subchakra): Mueva su mano en movimiento arriba de su mentón o barbilla.

Centro energético de la garganta (Chakra 5): Mueva su mano en movimiento arriba de su garganta.

Centro energético del corazón (Chakra 4): Mueva su mano en movimiento al centro del pecho (Timo), luego, encima de su corazón. *Aquí también, en la técnica AIT, se toma en cuenta el lado pectoral derecho.*

Centro energético del plexo solar (Subchakra): Mueva su mano en movimiento bajo sus costillas, en la boca del estómago.

Centro energético del ombligo (Chakras 2 y 3): Mueva su mano en movimiento un poco hacia arriba y un poco debajo de su ombligo.

Centro energético pélvico (Subchakra): Mueva su mano en movimiento hacia el área de la ingle derecha y la ingle izquierda (bajo el hueso de la cadera y, por encima del hueso púbico).

Centro energético raíz (Chakra 1): Mover su mano en movimiento bajo su perineo.

Al finalizar en el chakra Raíz, respire profundamente por la nariz.

5.- Cierre:

Que califique su emoción perturbadora con la escala de cero a diez. Si fuera necesario hacer otra ronda, que la haga. Hasta que ya esté en nivel cero, notará que, aunque el recuerdo seguirá, se ha desactivado su malestar y la perturbación emocional. Entonces, que celebre a su manera con algunas palabras o movimientos.

Las 3 frases de la transformación

Para que se familiarice con la técnica y sus efectos, se sugiere empezar con un trauma leve, calificado con menos de un cinco en la escala de perturbación emocional de cero a diez.

1.- Identifica lo que te preocupa ahora. Éste sería tu *Trauma Inicial*. Construir una frase.

2.- El *Trauma Originario* es remontarse a la primera vez que recordemos un dolor similar nuestro. Construir una frase.

3.- Piensa en la *conexión de tus traumas*. Construye una frase conectora así: "*Porque* (diga el trauma originario), *entonces* (diga el trauma iniciador)". Esta frase es para conectar lo pasado con el presente, en un sentido amplio.

Es importante tener en cuenta que, cuando ha habido un trauma repetitivo, es necesario que, para crear frases de Conexión del Trauma, comiencen, por ejemplo, así:

Todas las veces y formas en que…hacen que…

Todas las ocasiones y maneras en que…hicieron que ahora…

Todos los momentos en que me he sentido…para que…

Todos los momentos en que…y ahora….

Por ejemplo, imaginemos que te da un ataque de pánico cada vez que hablas en público.

Tus tres frases construidas podrían ser:

Trauma Inicial: Tengo ataque de pánico cuando me toca hablar en público en mi trabajo o escuela.

Trauma originario: Todas las veces y formas en que he sentido pánico y vergüenza al hablar ante otras personas en una reunión formal.

Conexión del trauma: Porque siendo niño no recibí orientación y apoyo de mis padres para hablar en público, siento pánico y vergüenza de hacerlo cuando me toca hablar ante otras personas.

Importante: Trata tus tres frases en el siguiente orden:

Paso 1. Tratar primero el trauma que lo originó (el del pasado). Usando el procedimiento de 5 pasos.

Paso 2. Tratar el trauma que lo inició (el actual). Usando el procedimiento de 5 pasos.

Paso 3. Tratar la conexión del trauma. Usando el procedimiento de 5 pasos.

(Extra) Paso 4.- Para tratar las emociones que podrían permanecer después de tratar los 3 pasos anteriores. Por ejemplo, "*Toda la ansiedad, pánico, vergüenza, miedo y frustración que siento porque he sufrido toda mi vida cuando hablo en público*". Usando el procedimiento de 5 pasos.

Ejemplo de procedimiento. Nota: Son 3 procedimientos separados, uno por cada frase trabajada.

1.- Las 3 frases del problema en orden de trabajarlas:

1ª Trauma originario: Todas las veces y formas en que he sentido pánico y vergüenza al hablar ante otras personas en una reunión formal.

2ª Trauma Inicial: Tengo ataque de pánico cuando me toca hablar en público en mi trabajo o escuela.

3ª Conexión del trauma: Porque siendo niño no recibí orientación y apoyo de mis padres para hablar en público, siento pánico y vergüenza de hacerlo cuando me toca hablar ante otras personas.

2.- Calificar la intensidad de perturbación emocional.

En el trauma originario. Pánico= 9 (Nota: fue la emoción calificada como más intensa, más que la vergüenza).

En el trauma inicial. Pánico= 7.

En la conexión del trauma. Pánico= 6.

3.- Encontrar la sensación-sentida y colocar una mano en esa zona. (la mano fija o estacionaria)

En el trauma originario: En el rostro.

En el trauma inicial: En los ojos.

En la conexión del trauma: En el rostro.

4.- Tratamiento

Manteniendo una mano fija en el punto de la sensación-sentida que estás tocando ahora, moverá la otra mano desde arriba de su cabeza

hasta la base del perineo, deteniéndose el tiempo que considere necesario para tocar cada uno de los centros de energía (chakras y subchakras) a lo largo del camino. Puede usar dos o más dedos o la palma de la mano en cualquiera de los chakras. Cada vez que toque un nuevo chakra o subchakra, repita la frase o léala en su papel si no la recuerda.

Centro de la Coronilla: Con la *mano fija* en su lugar, todo el tiempo en el chakra que eligió, use la *mano en movimiento* para sostener (o imponer arriba) el chakra de la coronilla, en la parte alta de tu cabeza, y di la frase en voz alta o en silencio hasta que te sientas listo para pasar al siguiente chakra.

Centro de la frente: Mueva su mano en movimiento hacia su frente y repita la frase nuevamente.

Centro del mentón: Mueva la mano en movimiento hacia la barbilla y repita la frase otra vez

Centro de la garganta: Mueva su mano en movimiento hacia su garganta, y repita la frase otra vez.

Centro del corazón: Mueva su mano en movimiento hacia el centro del pecho, luego hacia su corazón y además hacia su pectoral derecho, y repetir la frase nuevamente en cada zona.

Centro del plexo solar: Mueva su mano en movimiento hacia su plexo solar y repita la frase nuevamente.

Centro del ombligo: Mueva su mano en movimiento hacia su ombligo, y repita la frase otra vez.

Centro pélvico: Mueva su mano en movimiento hacia el área de la ingle derecha y la ingle izquierda, por encima del hueso púbico y repita la frase nuevamente.

Centro raíz: Coloca la mano en movimiento sobre el perineo (para las mujeres, esta es el área entre la abertura vaginal y el ano; para los hombres, esta es el área entre la parte posterior del escroto y

el ano). Pueden pasar la mano de atrás hacia delante o desde adelante hacia atrás en la zona indicada.

Y repetir la frase una última vez.

5.- Cierre

En caso de que no haya llegado a nivel cero o de que, incluso, hayan surgido nuevas imágenes, frases o emociones perturbadoras, hay que trabajarlas con el procedimiento ya dicho.

Finalmente, calificándose, el consultante llega a nivel cero de perturbación. Entonces, celebra a su manera con algunas palabras o movimientos.

Consideraciones y contratiempos

**Si el consultante no identifica una sensación-sentida física específica y/o su ubicación*, entonces la *mano estacionaria* se coloca sobre la línea media del pecho, o sea, en el chakra del corazón.

**Cuando hay dos o más emociones en el trauma* o problema, céntrese en darle seguimiento de calificación a la más intensa. Pero nada le impide que se califiquen a las otras emociones implicadas o a las nuevas que surjan sobre la marcha.

**Si el nivel de perturbación emocional ha aumentado o se ha estancado*, frote hacia afuera (de izquierda a derecha, en el sentido de las manecillas del reloj) los acupuntos R27, PK y los *puntos doloridos* bajo las clavículas durante aproximadamente 2 minutos para corregir. Mientras se aborda cualquiera de los acupuntos señalados, decir o pensar esta frase:

"*A pesar de todo esto, yo me amo, me acepto y me perdono, total y profundamente, me honro, me respeto y hoy saco todo el dolor, la*

tristeza y el vacío que hay en mi cuerpo, mi energía, mi ADN, en todos mis órganos, destruyo y elimino todo lo que aún me hace daño y hoy decido empezar a sanar y limpiar, hecho está, gracias, gracias, gracias".

*O, también, una alternativa será *abordar un nuevo aspecto del problema que no se había considerado*.

*Finalmente, el terapeuta tiene la opción de instalar al final una creencia positiva y una emoción favorable.

EJERCICIO 16.- INCORPORAR NUEVAS CREENCIAS.

Elegir una creencia positiva que deseemos instalar, por ejemplo: "*Me considero preparado para afrontar el reto de cambiarme de residencia*".

Primer ejercicio:

Paso 1.- El consultante buscará libremente un *brainspot* positivo en su panorama, relacionado con la frase de la creencia positiva que construyó.

Paso 2.- Cerrar los ojos y encontrar una *representación metafórica* de la creencia positiva, tomando en cuenta sus características de forma, tamaño, color, peso, distancia y nitidez.

Paso 3.- Con los ojos abiertos, colocar la representación metafórica en la ubicación del *brainspot* positivo, para entonces *mirarla fijamente,* pero moviendo la cabeza desde cuatro ángulos: moviéndola hacia arriba, moviéndola hacia su derecha, moviéndola hacia abajo y moviéndola hacia su izquierda, esto durante 10 vueltas.

Paso 4.- Cerrando los ojos, ubicar la representación metafórica en la zona del *brainspot* positivo encontrado, pero en el espacio de su pantalla mental, en la misma posición equivalente a la de su panorama visual.

Paso 5.- Ahí, visualizar que, al contar del uno al tres, esa metáfora aumenta su brillo y su tamaño, cubriendo toda la pantalla mental. Repetir este paso 3 veces.

Paso 6.- Puntuar en una escala de 1 a 10 qué tanto está instalada y creíble la creencia trabajada. Siendo 10 lo mejor instalada y 1 lo menos instalada. La meta es que llegue al 10.

Segundo ejercicio:

Paso 1.-Manos curveadas cubriendo las orejas, hasta escuchar un sonido de aparente oleaje (que, en realidad, es la circulación sanguínea) y decir la creencia que deseamos (repetirla tres veces).

Paso 2.- Mano derecha en la frente y mano izquierda en la nuca, decir la creencia que deseamos (repetirla diez veces).

Paso 3.- Mano derecha en la frente y mano izquierda en el esternón (centro del pecho), decir la creencia que deseamos (repetirla tres veces).

Paso 4.- Puntuar en una escala de 1 a 10 qué tanto está instalada y creíble la creencia trabajada. Siendo 10 lo mejor instalada y 1 lo menos instalada. La meta es que llegue al 10.

Tercer Ejercicio:

Paso 1.- Con los dedos de la mano derecha masajeamos circularmente durante 30 segundos hacia la derecha en la zona que está bajo la clavícula izquierda, arriba de la zona del corazón. Así mismo, apoyamos la lengua al paladar en todo este punto.

Paso 2.- Mano derecha en el ombligo y mano izquierda en el esternón (zona del Timo), decir la creencia que deseamos (repetirla tres veces).

Paso 3.- Mano derecha en la nuca y mano izquierda en el ombligo, decir la creencia que deseamos instalar (repetirla tres veces).

Paso 4.- Sin mover la cabeza, hacer movimientos oculares izquierda-derecha unas 24 veces, repartidas de la siguiente manera: 8 veces en la zona superior, 8 veces en la zona media y 8 veces en la zona inferior. Al final, respirar profundamente por la nariz.

Paso 5.- Puntuar en una escala de 1 a 10 qué tanto está instalada y creíble la creencia trabajada. Siendo 10 lo mejor instalada y 1 lo menos instalada. La meta es que llegue al 10.

Otro ejercicio:

Usar el ejercicio de *Havening modificado* descrito en el Ejercicio 10 de este libro.

***Idea 1:** Para ejemplificar introyectos no internalizados (creencias "tragadas sin masticar"), usar una naranja o una mandarina, partida de tal manera que se manejen dos mitades con los gajos enteros. Antes de comer cada gajo señalarlo con una etiqueta (valor, introyecto o creencia). Nota: el gajo que no esté integrado tendrá un sabor diferente al que se esperaba, como agradable o desagradable (según de la mitad de donde provenga).

***Idea 2:** Preparar un vaso o taza con agua sucia (del grifo o con tierra, por ejemplo). Luego, explicar la metáfora de que nuestras creencias negativas son como ese contenido y que, mientras no se vacíe esa agua, no podrán entrar nuevas creencias. Entonces, tirar esa agua sucia y llenar el recipiente con agua limpia, de garrafón o mineral, por ejemplo.

***Idea 3:** Muestra al consultante una carpeta con catálogos o matrices de creencias para que elija o se inspire.

EJERCICIO 17.- DESBLOQUEAR ATORES EN SESIÓN.

Aparte de las sugerencias mencionadas en el Ejercicio 3 de este libro, brindo las siguientes:

Primera sugerencia: La llave del permiso

En ocasiones, la sesión se atora porque no se le reconoce o pide permiso al niño interior o a una parte de nuestra personalidad. La terapia IFS insiste en que no tomar en cuenta a las partes protectoras (los grandes guardianes) o a las partes exiliadas hace que no haya avances significativos en varias terapias.

Cuando un elemento del recuerdo, sueño o visualización no quiere dar mensajes es porque hay un bloqueo probablemente relacionado con el no reconocer sinceramente o no pedir permiso a una parte, ego o fragmento de nuestra personalidad, consciente o inconsciente. Incluso, esto aplica a otra persona o a la parte de otra persona que estemos incluyendo en el proceso terapéutico, sin importar si el otro es un perpetrador, sicario, secuestrador, violador o lo que sea, es importante mostrarle respeto y mostrar madurez ante esa persona.

En algunos antros o bares, hay un guardia o cadenero en la entrada. No podemos ignorar a ese vigilante ni ser maleducado con él, hay que colaborar cuando nos revisa, nos pregunta, nos saluda.

Segunda sugerencia: Errores de percepción y cambio de perspectiva

En mi vida real, en una ocasión solicité un servicio de internet, para lo cual me pidieron los datos de mi domicilio, a lo cual di el nombre de mi calle y el número de casa 93. Pasan los días y me quejo con el proveedor de que no me han activado la señal de internet. Me responden que sí la activaron y me piden revisar mis datos personales. Resultó que di equivocado el número de mi casa: no es 93, es 91. En otro momento, me frustro porque mi e-mail no

me permite enviar correos. Supuse que se debía a los cambios recientes que había hecho en la suscripción. Ensayo varias alternativas de solución y sigue mi problema. Me frustro más. Hasta que un día me quedé observando la pantalla del correo electrónico y me di cuenta de mi error: la dirección de mi correo tenía un cero de más, algo aparentemente sencillo de detectar.

Lo que podemos aprender de esas experiencias es que, a veces, por errores de percepción podemos enojarnos o frustrarnos con nosotros mismos o con otras personas, desde los ámbitos laborales, comerciales, políticos o hasta en una relación de pareja.

Los cambios de perspectiva para desatorar algo van desde usar metaposiciones de sabios, técnica de silla vacía o simplemente sentarse en un lugar poco usado en el consultorio o en la propia casa.

En cuanto a la sesión terapéutica, hay que cerciorarse de que el consultante entienda las instrucciones y nos siga atentamente (la mano, la dinámica, la tarea).

Tercera sugerencia: Recurrir a la mirada sistémica

Cuando no se soluciona un problema, es que tal vez haya elementos que van más allá de la propia persona. Hay que ampliar la mirada, tomar en cuenta a otras personas: pareja, hijos, padres, hermanos, es decir, generaciones actuales y tal vez pasadas. Para ello, las constelaciones individuales o grupales, de tipo familiar o estructural, además de la psicogenealogía y metagenealogía, son un gran apoyo.

En algunas visualizaciones, me he dado cuenta que es liberador cuando un niño recibe la bendición de su padre y madre, También, cuando reciben un beso en la frente de ellos.

Cuarta sugerencia: Detectar Virus mentales

Según la PNL, los virus mentales son *partes del inconsciente*

que, en mayor o menor medida, están funcionalmente aisladas del resto del sistema nervioso. Los diferentes virus mentales filtran y distorsionan las maneras en que damos un sentido a la vida y genera pensamientos incongruentes e incoherentes.

Los tipos de virus mentales que Lofland (2002) ha identificado son los siguientes:

Virus desencadenantes. Una cierta experiencia externa activa de forma automática una antigua obsesión o un estado emocional negativo. O sea, que el inconsciente ancló o asoció de manera equivocada el desencadenante externo con la emoción negativa. Por ejemplo, los *enganches* comportamentales tienen raíces en experiencias pasadas. Existiendo desencadenantes visuales, auditivos, táctiles o de cualquier otro canal sensorial.

Virus restrictivos. Son creencias que, aunque normalmente permiten comprender las cosas de la vida, pueden ser discapacitadoras y limitantes. En estas creencias está implicada la baja auto estima, inseguridades, auto sabotajes, depresiones, pesimismos, etcétera. El tratamiento tiene que tomar en cuenta las intenciones positivas implicadas.

Virus Géminis. Las partes de nuestra personalidad a veces tiene polaridades o partes opuestas, lo que origina conflictos y luchas, desde neurosis hasta psicosis en los casos más graves. Las 2 partes en conflicto son como los gemelos del signo astrológico Géminis, que buscan balancear su oposición. La IFS ha estudiado a profundidad el tema de las partes y sabe que cada parte tiene una estructura, creencias, valores y una intención positiva. Por lo que hay que encontrar las intenciones positivas que unifican a las partes gemelas que se muestran tan opuestas.

Virus asesinos. En IFS les llaman *partes bomberas* que reaccionan a través de comportamientos autodestructivos, compulsivos, adictivos y violentos. Suelen ser combinaciones de virus desencadenantes, restrictivos y Géminis. Son los virus

mentales más difíciles de abordar en terapia porque suelen estar relacionados con *traumas complejos* desarrollados desde la niñez.

Por supuesto que estos virus mentales pueden ser abordados por IFS, PNL o por algunos de los ejercicios de este libro (AIT, ART, Faster EFT, Gestalt, entre otros)

Quinta sugerencia: Detectar heridas infantiles

Según Anamar Orihuela (2016), las heridas infantiles que influyen determinantemente en nuestra personalidad son: rechazo, abandono, injusticia, humillación y traición. Claro, existen otros autores que clasifican las heridas infantiles de otra manera, aunque no con grandes diferencias.

En mi experiencia, me ha sido de mucha utilidad apoyarme con las cartas proyectivas que se comercializan sobre esta temática de heridas infantiles, además de utilizar otros paquetes de cartas proyectivas de Terapia Gestalt, Arquetipos de Caroline Myss y Constelaciones Familiares. Asimismo, la autobiografía que escribe un consultante es un tesoro con heridas.

Sexta sugerencia: Usar algún test de verificación muscular

Hay terapeutas que recurren a alguna prueba de verificación muscular para encontrar incongruencias o dilucidar una respuesta cuando no la encuentran por los medios convencionales.

Hay otros tests de este tipo donde el consultante se los auto aplica y otros donde es el terapeuta quien se lo aplica.

Para aprender esto, existen formaciones y entrenamientos en diversos enfoques terapéuticos que incluyen este tipo de tests, por ejemplo: AIT, Psych-K, Método Integra, entre otros. También, hay libros que escriben al respecto.

Séptima sugerencia: Primero descargar el estrés

Cuando se note que el consultante llegue a consulta

estresado, agresivo o distraído, se sugiere iniciar con alternativas como: que beba un vaso de agua, que descargue su estrés con respiraciones suaves y lentas. O también que se pose, descalzo, en un recipiente de madera o plástico con arena de mar o agua, para que ahí cierre sus ojos y lo guiemos en una breve visualización relajante.

Octava sugerencia: Usar guías de transtornos y enfermedades

Es necesario recurrir a guías cuando tenemos desconocimiento de cierta enfermedad o transtorno. Estas guías pueden brindarnos pistas para un mejor proceso terapéutico. En mi experiencia, a veces me he apoyado en el DSM 5-TR, Guías de Donna Eden, Guías anatomofuncionales de Adriana Schnake, Diccionarios de Biodescodificación, Diccionario de lenguaje corporal, Guías de Louise Hay, entre otras. Y siempre contextualizando y personalizando.

Novena sugerencia: Objetos o acciones inesperadas

He usado objetos en terapia que son inesperados para el consultante. Esto funciona como un agitador de lo que estaba estancado o bloqueado. Por ejemplo, he recurrido a traer, en ese momento: un crucifijo gigante, un cuarzo, una mascota mía, quemar una hoja trabajada por él, usar un mazo de cartas proyectivas, hacer comentarios graciosos para romper la tensión, hacer una constelación con sillas vacías, etcétera.

Décima sugerencia: Detrás del muro emocional

Decirle al consultante que imagine un muro hecho con esa emoción negativa que lo afecta. Que camine hacia ese muro, que lo escale o derribe. Si por cualquier motivo no lo puede escalar o destruir, entonces que vuele un dron por encima del muro.

Para que, finalmente, observe quién está detrás de ese muro. A persona encontrada estará relacionada de alguna manera con su trauma o conflicto que está trabajando en terapia.

Undécima sugerencia: Apoyarnos en el Alma

En mi anterior libro ("*Ejercicios de Psicología Energética*") insistí en que es conveniente apoyarnos con nuestra Alma, lo que otros llaman nuestra Esencia, Yo superior, Self, etc. Ahí, ofrecí varios ejercicios para entrar en ese estado y usarlo cuando sintiéramos que se requería.

Doceava sugerencia: Trabajar un secreto del consultante

Habrá sesiones que se estanquen y se puedan destapar si el consultante acepta y se atreve a trabajar su secreto (o uno de los más importantes) más íntimo. Revelar o trabajar esto (porque también lo puede trabajar sin revelar el contenido) puede ser un parteaguas para el proceso terapéutico.

Treceava sugerencia: Indagar una edad

Cuando no se tiene idea de a qué edad sucedió un hecho importante en la vida del consultante, podemos tener alternativas para indagarla, por ejemplo: tirar dos veces un dado, decirle que piense en un número entre 1 y 10, recurrir a testear las edades probables con pruebas de verificación muscular y hay quienes recurren a medir un árbol dibujado, tomándolo como proyección proporcional de la edad de quien lo dibuja.

Catorceava sugerencia: Pescar en sus proyecciones

Las proyecciones de un consultante a veces nos dirán más que sus confesiones. Por eso, alguna obra que haga nos dará información probablemente relevante y de la que no es consciente: un dibujo, una manualidad, una metáfora, un texto, una historia, una anécdota, etcétera.

WORK
BREAK UP
DEADLINE
ANXIETY
PROBLEMS
STRESS

INTEGRANDO LA BAJADA.

Ejercicio 18.- MANEJAR EL PERDÓN Y LA DISCULPA.

Ejercicio 19.- IMPACTAR Y RECONSOLIDAR EL FINAL.

EJERCICIO 18.- MANEJAR EL PERDÓN Y LA DISCULPA.

1.- Elaborar una frase sobre *ofrecer una disculpa* (si cometimos un daño) o *perdonar a alguien* (si nos hicieron un daño). Por ejemplo: "*Ofrezco una disculpa a mi pareja María que ofendí con insultos*". Otro ejemplo: "*Perdono a mi hermano que me golpeó a patadas cuando yo tenía 5 años*".

2.- Esta disculpa o este perdón me hacen sentir: ¿ira, depresión, culpa, obsesión, miedo, vergüenza, bochorno?

3.- Puntúa el nivel de malestar o de intensidad de dicha emoción/sentimiento/dolor entre 0 y 10, donde 10 es el nivel máximo de malestar.

4.- Según la emoción/sentimiento seleccionado, realiza el tapping correspondiente:

*Ira: Pensando o diciendo la frase creada, hacer tapping de 5 golpecitos en el acupunto del extremo exterior del ojo. Luego, tapping de 5 golpecitos en el acupunto R27 de la clavícula izquierda. Tapping de 5 golpecitos en el acupunto del dedo meñique, que se encuentra en el lado interior de la punta de dicho dedo junto a la uña, cerca del dedo anular. Finalmente, con la boca ligeramente abierta, hacer tapping alternado en las zonas izquierda y derecha junto a la boca, hasta liberar 5 bostezos.

*Depresión: Pensando o diciendo la frase creada, hacer tapping 50 golpecitos en el acupunto gamma localizado en el dorso de la mano izquierda, entre los dedos meñique y anular. Luego, tapping de 10 golpecitos en el acupunto R27 de la clavícula izquierda.

*Culpa: Pensando o diciendo la frase creada, hacer tapping de 5 golpecitos en el acupunto del dedo índice, que está situado en la punta del dedo índice de cualquiera de tus manos, en la parte del dedo próxima al dedo pulgar. Luego, aplícate tapping de 10 golpecitos en el acupunto R27 de la clavícula izquierda.

*Obsesión: Pensando o diciendo la frase creada, hacer tapping de 5 golpecitos en el acupunto debajo del ojo. Luego, tapping de 5 golpecitos en el acupunto debajo del brazo. Finalmente, tapping de 10 golpecitos en el acupunto R27 de la clavícula izquierda.

*Miedo: Pensando o diciendo la frase creada, hacer tapping de 5 golpecitos debajo del brazo. Tapping de 5 golpecitos debajo del ojo. Finalmente, tapping de 10 golpecitos en el acupunto R27 de la clavícula izquierda.

*Vergüenza: Pensando o diciendo la frase creada, hacer tapping de 5 golpecitos en el acupunto del centro del mentón o barbilla, justo por debajo del labio. Finalmente, tapping de 10 golpecitos en el acupunto R27 de la clavícula izquierda.

*Bochorno: Pensando o diciendo la frase creada, hacer tapping de 5 golpecitos en el acupunto central arriba del labio superior, por debajo de la nariz. Finalmente, tapping de 10 golpecitos en el acupunto R27 de la clavícula izquierda.

2.- ¿Sientes necesario hacer tapping en otra emoción/sentimiento/dolor? Entonces vuelve a aplicar el paso 2.

3.- Una vez que hayas llegado a nivel cero o a un nivel en el que ya no puedas bajar, entonces observa qué piensas y cómo percibes la disculpa o el perdón que estás trabajando.

4.- Si continúas trabajando el tema, entonces localiza el punto gamma en el dorso de la mano izquierda, entre los dedos meñique y anular. Hazte tapping de 50 golpecitos en este punto.

5.- Tapping de 10 golpecitos en el acupunto R27 de la clavícula izquierda.

6.- Vuelve a puntuar el nivel de malestar o de intensidad de dicha emoción/sentimiento/dolor entre 0 y 10.

7.- Si no has llegado a cero, entonces tapping de 20

golpecitos en el acupunto Kárate, al lado de la mano izquierda (paralelo al exterior del dedo meñique), en el acupunto 3 IG.

8.- Vuelve a puntuar el nivel de malestar o de intensidad de dicha emoción/sentimiento/dolor entre 0 y 10.

9.- Si has llegado a cero, celébralo y ancla el triunfo, instalando una nueva frase (o una nueva palabra) de cómo te sientes respecto a la persona con la que te disculpaste o a la que perdonaste. Nota: En la técnica TAT anclan tocándose la parte de atrás de los lóbulos de ambas orejas.

10.- Si no has llegado a cero, determinen qué hacer, si repetir otra parte de esta técnica o cambiar a otra.

El trayecto del perdón y la disculpa suele estar acompañado por emociones y bloqueos que atascan el avance hacia la meta. Si desbloqueamos estos obstáculos, fluiremos más rápido hacia la liberación propia.

EJERCICIO 19.- IMPACTAR Y RECONSOLIDAR EL FINAL.

Una vez que hayamos aplicado una técnica de psicología energética, de movimientos oculares o cualquier otra, sugiero hacer lo siguiente:

1. Impulsar la energía del *broche de oro*

Al final de la técnica, le mencionamos al consultante que a la cuenta de tres podrá abrir los ojos.

En cuanto abra los ojos, el terapeuta lo sorprenderá con alguna de las siguientes acciones:

-Tocar su frente o su cabeza, de una manera no tan suave.

-Sacudir sus hombros.

-Darle una palmada en un hombro o en la parte superior de la espalda.

-Hacer un aplauso más o menos brusco.

-Si estamos haciendo tapping, finalizar con un tapping medianamente brusco en su frente.

-Si estamos haciendo giros con la mano en el consultante, terminar con un giro brusco como si le arrancáramos energía de esa parte corporal.

-Si estamos aplicando sonidos, terminar con un sonido brusco hecho por nuestras manos o por el instrumento que se esté usando.

Un consultante me comentaba que, al aplicarle un toque en su frente, sintió que se desconectó aún más del trauma que había trabajado durante la terapia.

2.- Cerciorarse de que el consultante superó o llegó a la meta

Nos cercioramos de que el consultante haya superado o llegado a la meta planteada. Para eso, nos apoyaremos en las *Guías Pre-Post* que vimos en el Ejercicio 4 (El mapa holístico) de este libro.

En caso de que el terapeuta haya utilizado una mano para usarla como pantalla o para que el consultante detectara ahí una interferencia, entonces comprobar con esa misma mano qué ve el consultante en este preciso momento ¿algo todavía negativo, algo neutro o ya algo positivo? y qué es lo que siente al respecto.

3. La distracción de la transición

Le pedimos al consultante que cierre los ojos y que cuente mentalmente del 10 al 1, mientras va bajando un escalón en cada número del conteo. Una vez que haya llegado a 1 se le indica que abra los ojos y estará muy relajado. Enseguida, se le hará alguna pregunta que lo haga calcular o hacer un mediano esfuerzo razonado para una respuesta muy breve, por ejemplo:

-Muy bien, Mario ¿En qué fecha estamos hoy?

-Ok, María, oye, ¿como qué hora exacta será en este momento?

- ¿Crees que en este año ganes un premio en la lotería?

O también puede ser una pregunta, chiste breve, dato breve o afirmación que genere sorpresa o confusión, por ejemplo:

- ¡Ah, que las luciérnagas azules!

-Me voy a comprar un reloj bien bonito en Estados Unidos.

-Mi hermana tiene un pantalón igual al tuyo, pero sigamos acá.

- ¿Cuál es el té de los audaces? El temible.

- ¿Sabías que El Rey León nunca tuvo corona?

-Bienvenida al paraíso, pero no, no estás muerta, estás muy viva, calma.

Finalizamos esta etapa con algún comentario o respuesta intrascendente, por ejemplo:

-Todo sigue bien, vamos por buen camino.

-No, pues, nomás decía, ya sé que fue un chiste malo.

-Solamente se me ocurrió decir eso.

-No me hagas caso, era un decir.

4. Instalar, anclar y celebrar dentro de la ventana surgida

Después de la superación del problema y de la necesaria distracción se abre una ventana perfecta para instalar, anclar y celebrar algo positivo. Milton Erickson lanzaba preguntas distractoras para que la persona entrar en trance por algunos segundos, tiempo que aprovechaba para hacer movimientos o sugestiones.

Instalar una nueva creencia

Para elegir una nueva creencia, es importante que esta sea específica, ecológica y realista. No sirven las creencias generales, fantasiosas, irreales, exageradas, incongruentes o egoístas que afectan a seres queridos.

Para instalar una creencia he señalado muchas alternativas en mis libros anteriores, a través de EFT y otras técnicas de psicología energética.

En este libro, te sugiero hacerlo a través de:

*_Faster EFT_ (Ejercicio 16 de este libro). Instalando la frase y/o la metáfora correspondiente.

*_El Abrazo mariposa, la Postura de Cook_ o las otras mencionadas en el Ejercicio 3 de este libro.

*Usar un _giro de mano_ que contribuya a instalar la nueva creencia. Aplicar el giro encima del abdomen, corazón y frente.

*Apoyarse con los _chakras y subchakras_ usados en AIT.

Claro, de preferencia eligiendo una zona corporal para anclarla, quizá una metáfora representativa y también guiarse por una escala subjetiva de niveles de intensidad. Otros, también querrán usar un test muscular para verificar la congruencia de esta creencia con el inconsciente del consultante.

Para algunos, será más cómodo mostrarle al consultante un catálogo, lista, carpeta o portafolios con creencias positivas que este puede elegir, sobre todo para aquellos que tarden en elegir una nueva creencia o no se les ocurra alguna. También, hay quienes se apoyan con libros de Louis Hay, Asha Clinton (AIT), entre otros, donde también se encuentran creencias y afirmaciones positivas.

Ejemplos de anclajes al final:

1.- Trabajando el proceso de duelo por el fallecimiento de la madre un adulto, sale a relucir que necesita el perdón de su madre. Dialoga con ella en silla vacía, se despide de ella habiendo recibido el perdón y la bendición de ella. Entonces le pregunto: ¿en qué objeto (que servirá como ancla) de este cubículo sientes que se representa ese perdón? Me responde que en el cuadro de flores que tengo en una pared. Le pido que le tome una fotografía mental y lo guarde en su corazón.

2.- Esa sensación de bienestar y liberación ¿en qué parte de tu cuerpo la quieres guardar? Ok, entonces en ese lugar coloca una o ambas manos y grábate muy bien la manera en que guardas eso,

porque en otros momentos tendrás que repetir ese movimiento de la misma manera para traer a tu presente lo que has guardado.

¡Celebrar!

Varias terapias sugieren celebrar el cierre exitoso de una meta terapéutica. Las alternativas que te ofrezco son estas:

-Instarlo a que exprese en voz alta y con movimientos su manera personal de celebrar, hay quienes dicen ¡Hurraj, ¡Yesj, ¡Síj. ¡Eso esj, ¡Yupij,¡Guauj,.j, ¡Graciasj,¡Esto es un buen golj,.¡Úaj, ¡Ajáj, ¡Asíj, ¡Muy bien, muchachoj,¡Excelentej, ¡Dios mío, graciasj, etc.

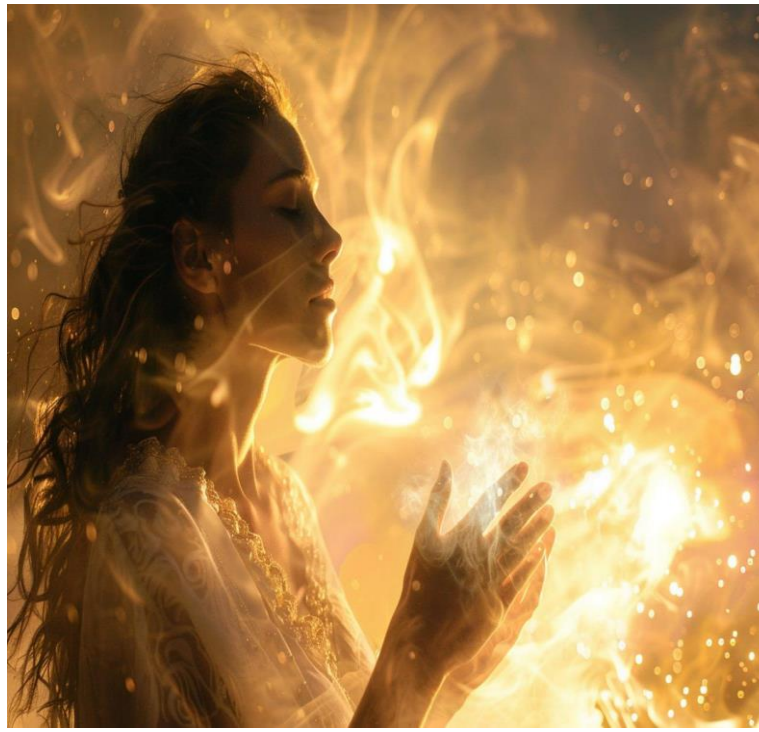
-Proporcionarle un obsequio pertinente a cada persona: fruta, té, chocolate, caramelo, pastillas de menta, galleta integral, vaso de agua, regalo de rifa gratuita, un muñequito o un obsequio como recordatorio de la terapia, que también actuaría como un ancla positiva.

-Hay quienes celebran grupalmente con una comida o un pastel. Y a veces lo hacen con una canción motivadora.

La teoría de la *Reconsolidación de la memoria* de Bruce Ecker y cols. (2020) afirma que la clave para consolidar o instalar cambios o nuevos aprendizajes se dan en una ventana de cinco horas que se abre después de un tratamiento terapéutico efectivo que primeramente desconsolida o desaprende lo negativo trabajado en la terapia.

La *reconsolidación de la memoria* es un tipo de neuro plasticidad que, cuando es impulsada por determinadas experiencias, efectivamente abre las sinapsis de un *aprendizaje emocional* propuesto como destinatario, y permite que este no solo sea ignorado, sino realmente anulado y borrado por el *aprendizaje nuevo*.

Como ejemplos de este tipo de terapias que abren ventanas para la reconsolidación, Ecker y cols. mencionan a: la *terapia de la coherencia* (Ecker y Hulley, 2011), la *terapia centrada en las emociones o TCE* (Greenberg, 2010), la *exposición con golpeteo de los puntos de acupuntura o técnicas de psicología energética* (Feinstein, 2010), la *desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares o EMDR* (Shapiro, 2008), y la *neurobiología interpersonal o NBIP* (Badenoch, 2011).



20.- EPÍLOGO.

Utilizar un ejercicio de los que se sugieren en este libro (por sí solos) obviamente no será suficiente para resolver un trauma, problema, necesidad o conflicto.

Lo que planteo, en este y en mis anteriores libros, es que un proceso terapéutico tiene que estar bajo un marco teórico principal (el que tengas como terapeuta), que en dados momentos pudiera apoyarse en uno o más de los ejercicios propuestos en esta obra, como parte de una de las varias sesiones que atenderás al consultante o ¿por qué no? para sobrellevar un atore o una crisis de urgencia de aquel.

Y que el proceso terapéutico lo lleve el consultante con terapeuta capacitado y que sea de su confianza.

Me queda claro y, espero que también a ti, que es esencial identificar y trabajar las raíces enterradas de los traumas o emociones (propias o adoptadas) que originaron o se relacionan con las posteriores ramas, hojas y frutos del árbol en que se convirtió el consultante, en el contexto de su propio huerto.

*Aquí, enlaces a Metanálisis sobre EFT, la joya de la corona de la Psicología Energética:

Stapleton, P., Kip, K., Church, D., Toussaint, L., Footman, J., Ballantyne, P., and O'Keefe, T. (2023). Emotional freedom techniques for treating post traumatic stress disorder: An updated systematic review and meta-analysis. Frontiers in Psychology, 14, 2023.

https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1195286

https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1195286/full

Church, D., Stapleton, P., Yang, A., Gallo, F. (2018). Is tapping on acupuncture points an active ingredient in Emotional Freedom Techniques? A systematic review and meta-analysis of comparative studies. Journal of Nervous and Mental Disease, 206(10).

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30273275

Sebastian, B., & Nelms, J. (2017). The effectiveness of Emotional Freedom Techniques in the treatment of posttraumatic stress disorder: A meta-analysis. Explore: The Journal of Science and Healing, 13(1), 16-25. http://dx.doi.org/10.1016/j.explore.2016.10.001

Clond, M. (2016). Emotional Freedom Techniques for anxiety: A systematic review with meta-analysis. J Nerv Ment Dis. 2016 May; 204(5):388-95. doi: 10.1097/NMD.0000000000000483

Nelms, J. & Castel, D. (2016). A systematic review and meta-analysis of randomized and nonrandomized trials of Emotional Freedom Techniques (EFT) for the treatment of depression. Explore: The Journal of Science and Healing, 12(6), 416-26.

http://dx.doi.org/10.1016/j.explore.2016.08.001

Gilomen, S. A. & Lee, C. W. (2015). The efficacy of acupoint stimulation in the treatment of psychological distress: A meta-analysis. Journal Behavior Therapy & Experimental Psychiatry, 48(2015) 140-148.

21.- BIBLIO/WEBGRAFÍA PARA SABER MÁS.

ACEP. Estado actual de la Psicología Energética. The State of Energy Psychology Research. The Association for Comprehensive Energy Psychology.(ACEP.) United States of America:: https://www.energypsych.org/researchdb8c71b7

Andrade, Joaquin y Navatta, Florencia (2020). "Más allá del tapping…AMSB". Publicación Independiente en Kindle.

Andreas, Connirae; y Andreas, Steve (2009). "Cambiar tu mente para cambiar tu vida… y conserva el cambio. Nuevas submodalidades en programación neurolingüística". España: Ediciones Gaia

Bach, Francis et al (2019). Hyper-parameter Learning for Sparse Structured Probabilistic Models. 3347-3351. 10.1109/ICASSP.2019.8682338.

Bowan, Merrill D. (2008) "Visual Convergence Therapy as a Vagal Maneuver: An Unexpectec Palliative for Anginal Pain and Related Issues". Recuperado de:

https://www.researchgate.net/publication/216064110_Treatment_of_Panic_Attack_With_Vergence_Therapy_and_unexpected_visual-vagus_connection

Buckner, M., Meara, N. M., Reese, E. J., & Reese, M. (1987). Eye movement as an indicator of sensory components in thought [Abstract]. Journal of Counseling Psychology, 34(3), 283-287. https://doi.org/10.1037/0022-0167.34.3.283

Callahan, Roger J. (2009). "Despierta a tu sanador interior". España: Palmyra

Cook, Audrey (2000). One Eye EMDR. Recuperado de:

https://www.emdr.org.il/wp-content/uploads/2018/05/One-Eye-EMDR-Audrey-Cook.pdf

Chia, Mantak; and Hilton, Doug (2017). "EMDR and the Universal Healing Tao". Canada: Destiny Books

Church, Dawson (2017). "The EFT Manual". Fourth edition. USA: Energy Psychology Press www.EFTUniverse.com

Church, Dawson (2018). Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Professional Skills Training Workbook. USA: Energy Psychology Press

Clinton, Asha (2018). The AIT core belief book: all the cognitions you'll ever need to promote transformation and healing. Advanced Integrative Therapy Institute

Cuijpers et al. (2020). Eye movement desensitization and reprocessing for mental health problems: a systematic review and meta-analysis. Cogn Behav Ther. 2020 May;49(3):165-180. doi: 10.1080/16506073.2019.1703801. Epub 2020 Feb 11. Doi: 10.1080/16506073.2019.1703801

Dawson, Karl y Allenby, Sasha. "Reimpronta Matricial. Reescribe tu pasado. Transforma tu futuro". México: Yug, 2012.

Dennison, Paul y Dennison Gail. (1990). "Brain Gym". Editorial Quarzo

Ecker, Bruce; Ticic, Robin; y Hulley, Laurel (2020). "La reconsolidación de la memoria: desbloqueo del cerebro emocional para la erradicación de los síntomas en psicoterapia". Primera edición. Barcelona: Octaedro, S.L.

Eden, Donna; Feinstein, David y Craig, Gary (2005). "The Promise Of Energy Psychology. Revolutionary tolos for dramatic personal change". Penguin Group

Edwards DJ, Young H, Cutis A, Johnston R. The Immediate Effect of Therapeutic Touch and Deep Touch Pressure on Range of Motion, Interoceptive Accuracy and Heart Rate Variability: A Randomized Controlled Trial With Moderation Analysis. Front Integr Neurosci. 2018 Sep 21;12:41. doi: 10.3389/fnint.2018.00041. Erratum in: Front Integr Neurosci. 2020 May 20;14:28. doi: 10.3389/fnint.2020.00028. PMID: 30297988; PMCID: PMC6160827.

Feinstein, D. (2012). "APA actualiza su posición sobre la Psicología Energética". Recuperado de:

https://www.academia.edu/65945549/Apa_Updates_Its_Position_on_Energy_Psychology

Feinstein, David (2019). Energy psychology: Efficacy, speed, mechanisms. Volume 15, Issue 5, September–October 2019, Pages 340-351. DOI: https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.11.003 Artículo completo en inglés:

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550830718303513?via%3Dihub

Feinstein, David y Eden, Donna (2024). Tapping. Self-healing with the transformative power of energy psychology. USA: Sounds True

Gallo, Fred P. (2022). The Tapping Toolbox: Simple Body-Based Techniques to Relieve Stress, Anxiety, Depression, Trauma, Pain, and More. PESI Publishing, Inc.

Grand, David (2014). "Brainspotting". España: Sirio

Grand, David y Goldberg, Alan (2015). "Así es tu cerebro cuando haces deporte: Cómo vencer para siempre los bloqueos, el desánimo y la ansiedad". España: Eleftheria

Grayson, Henry (2004). Mindful Loving: 10 Practices for Creating Deeper Connections. Ed. Avery

Gunilla, Hamne y Sandström, Ulf (2021). "Trauma Tapping Technique. A Tool for PTSD, Stress Relief, and Emotional Trauma Recovery". 2ª edition revised. Ed. Peaceful heart publishing: https://peacefulheart.se/wp-content/uploads/2021/02/Trauma-Tapping-Technique-Review-Copy-2021-.pdf

Hanisch, Christian; Willimzig, Claudia; y LaCroix, Jacques (2020). "Emotionsync (R) y EMDR+: La revolución en el coaching y la psicoterapia". Editorial Bookas on Demand

Hartman, Silvia (2001). "Aventuras con EFT". España: Grixó

Hartmann, Silvia. The SUE Scale & The Modern Energy Chart. Recuperado de: https://suescale.com/sue_scale_modern_energy_chart.htm

Jarero, Ignacio Nacho & Artigas, Lucina. (2024). El Abrazo de la Mariposa Método de Terapia EMDR para la Autoadministración de Estimulación Bilateral.

https://www.researchgate.net/publication/340385520_El_Abrazo_de_la_Mariposa_Metodo_de_Terapia_EMDR_para_la_Autoadministracion_de_Estimulacion_Bilateral

Jewell Kim J. with Smith, Robert G. (2012). "From Stress to Success: The Secrets to Fast, Permanent Life Change with Faster EFT". Recuperado de Kindle

Kim, D., Bae, H., & Park, Y. C. (2008). Validity of the subjective units of disturbance scale in EMDR. Journal of EMDR Practice and Research, 2(1), 57–62. https://doi.org/10.1891/1933-3196.2.1.57

Kip, Kevin et al. (2014). Accelerated Resolution Therapy for treatment of pain secondary to symptoms of combat-related posttraumatic stress disorder. European journal of psychotraumatology. 5. 10.3402/ejpt.v5.24066.

Levine, Peter (2013). "Sanar el trauma. Un Programa pionero para restaurar la sabiduría del cuerpo". Editorial Neo Person

Martínez-Bernal, Juan Carlos (2020). "100 Investigaciones en EMDR, EFT, CF, PNL y más". Segunda edición. Publicación Independiente. Recuperado de Kindle.

Martínez-Bernal, Juan Carlos (2024). "Ejercicios de Psicología Energética". Publicación independiente. Recuperado de Kindle

Martínez Bernal, Juan Carlos. Técnicas Energéticas y de Integración Cerebral. Segunda edición. México, enero de 2020. Publicación independiente. Recuperado de Kindle

Martínez-Bernal, J. C. (2023). "Nuevas rutas terapéuticas. Volumen 1. Movimientos oculares". Publicación independiente. Recuperado de Kindle

Martínez-Bernal, J. C. (2023). "Nuevas rutas terapéuticas. Volumen 2. Movimientos energéticos". Publicación independiente. Recuperado de Kindle

Martínez Bernal, Juan Carlos (2021). "Teoría Polivagal Práctica y Terapia". Publicación independiente. Recuperado de Kindle

Muñoz-Ortego y cols. (2018). "Síntesis de la evidencia científica en acupuntura". Revista Internacional de Acupuntura Volume 12, Issue 4, October–December 2018, Pages 97-125. Doi: https://doi.org/10.1016/j.acu.2018.11.002 Artículo completo en español:

https://www.researchgate.net/profile/Alberto_Perez-Samartin/publication/329858234_Sintesis_de_la_evidencia_cientifica_en_acupuntura/links/5f19a20145851515ef42295f/Sintesis-de-la-evidencia-cientifica-en-acupuntura.pdf

Nompo, R. S., Pragholapati, A., & Thome, A. L. (2021). Effect of Neuro-Linguistic Programming (NLP) on Anxiety: A Systematic Literature Review. KnE Life Sciences, 496–507. https://doi.org/10.18502/kls.v6i1.8640

Orozco Mendoza, Jorge (2014). Terapia breve para resolver problemas: caminos de regreso a casa. México: CEFAP

Palsimon Jr., T. (2022). The preliminary efficacy and clinical applicability of Brainspotting among Filipino women with severe posttraumatic stress disorder. Archives of Psychiatry and Psychotherapy. Doi: 10.12740/APP/143015

Patel R, Spreng RN, Shin LM, Girard TA. Modelos de neurocircuitos del trastorno de estrés postraumático y más allá: un metanálisis de estudios de neuroimagen funcional. Neurosci Biobehav Rev. 2012;36:2130–42.

Rankin, Lissa (2022). Sacred Medicine: A Doctor's Quest to Unravel the Mysteries of Healing. USA: Sounds True

Rosenberg, Stanley (2017). "El Nervio Vago sanador". España: Sirio

Rosenzweig, Laney (2021). Too good to be true? Accelerated Resolution Therapy aka ART. Archway publishing

Ruden, Ronald A. (2011). When the past is always present. Emotional traumatization, causes, and cures. Havening. New York and Londres: Taylor & Francis.

Sparrer, Insa (2012). Enfoque de solución en constelaciones sistémicas. España: Herder

Staehle, Jacques (2008). "Tratado de Digitopuntura. Una energía que cura". España: Sirio

Stapleton, Peta, Ph.D. (2019). "The Science behind Tapping. A proven stress management technique for the mind & body". Hay House, Inc.: USA

"Zombies de Philadelphia", en el canal 'Zazza el italiano': Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=qR5GU9La7dQ

ACERCA DEL AUTOR

¿Quién es Juan Carlos Martínez Bernal?

A lo largo de 51 años de vida (13-03-1973) ha acumulado más de 100 reconocimientos, diplomas y constancias sobre talleres, cursos y capacitaciones diversas (recibidos e impartidos), concursos académicos, logros escolares, conferencias, congresos, ponencias, etcétera. En temáticas como Psicología (1993-1998 Licenciatura en Universidad de Colima), Terapia Gestalt (Maestría inconclusa en INTEGRO Colima 2, 2005-2008), Constelaciones Familiares (2007-2008 Diplomado en Universidad de Colima-Centro de Soluciones Sistémicas Vinculum Cor S.C.). Certificado de Competencia Laboral en el Estándar de Consejería en Adicciones (2023), avalado por la Fundación México para el Desarrollo Sustentable Humano y Social, A.C. Certificado de EFT- Tapping Nivel Básico, con el Entrenador EFT Jaime Fonte. Varios cursos y talleres recibidos sobre PNL; Sistema Penitenciario; Farmacodependencia y Programas de Desintoxicación; Violencia de Género y Masculinidades; Terapia de Contención, Psicología Energética, Intervención en Crisis y Salud mental, entre otros.

Su experiencia laboral ha sido desarrollada principalmente en el Centro de Investigación y Seguridad Nacional (CISEN, Secretaría de Gobernación de México); y en el Centro de Reinserción Social (CERESO) de Manzanillo, Colima, México (2002 a la fecha, siendo Excoordinador de Psicología y actualmente Coordinador de un Programa de Desintoxicación en Adicciones). También, como practicante/voluntario en Centros de Integración Juvenil (CIJ) contra la farmacodependencia. Orientación Vocacional en Universidad de Colima. Así como en la impartición de docencia en una universidad privada y en 3 Colegios privados.

Escritor de multitud de artículos divulgativos sobre temas psicológicos y terapéuticos, en diario 'Panorama' (Colima, México, 2004-2005), webs como www.Mundogestalt.com (2003-2009), y más de 130 posts en Blogger, de 2010 a 2023.

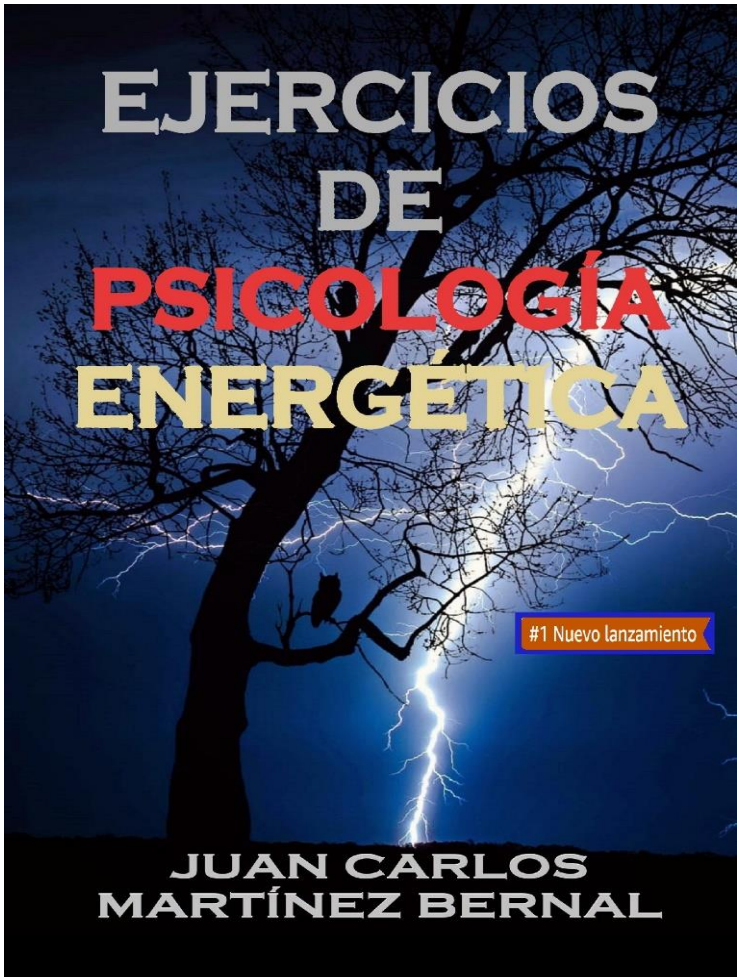
Autor de otros 26 libros publicados de manera independiente en más de 20 plataformas en línea, con más de 4,600 libros distribuidos, más de 2700 de ellos vendidos y los demás adquiridos en promociones gratuitas. Ha logrado hasta el momento 21 Best Sellers en 21 libros diferentes, así como más de 150 reseñas y/o calificaciones, con 220 seguidores en Amazon.

Su libro más destacado es 'Teoría Polivagal Práctica y Terapia', siendo Best Seller internacional en 4 países (Estados Unidos, México, Canadá y Brasil), con alrededor de 100 calificaciones y ventas de alrededor de 2000 libros impresos y electrónicos en la plataforma Amazon.

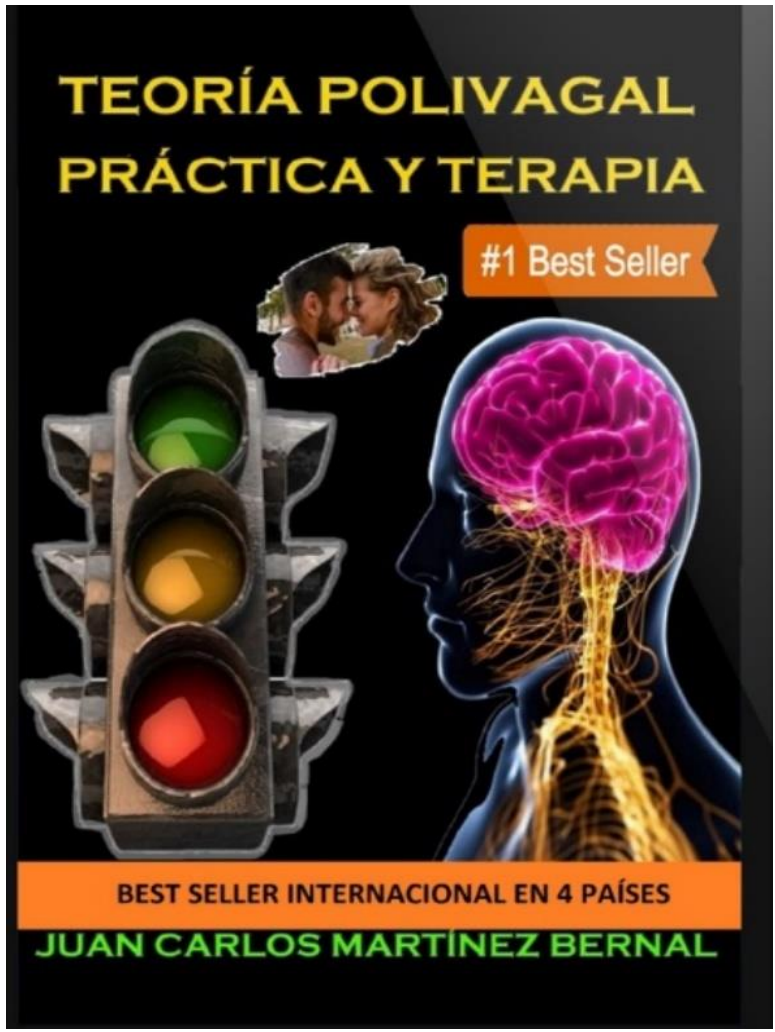
LECTOR: Si te gustó este libro, gratuito o comprado, te agradecería muchísimo si me retroalimentas con una calificación de estrellas en Amazon o me escribas ahí unas breves palabras. Gracias por tu tiempo invertido en este libro.

¿QUIERES APRENDER MÁS O NO ENTIENDES DEL TODO ALGUNAS TÉCNICAS DEL LIBRO?

Consigue mis otros libros que complementan a este:



Más de 150 ejercicios de psicología energética, acompañados de procedimientos claros y breves claves teóricas, además de referencias y bibliografía para ampliar la información fundamentada.



Contiene 60 ejercicios neuronales basados en esta importante teoría polivagal, además de 44 implicaciones prácticas en la psicoterapia.

Hallarás múltiples casos terapéuticos aplicados y cientos de referencias sobre teoría y práctica de técnicas relacionadas a los **movimientos oculares aplicados en psicoterapia**.

Hallarás múltiples casos terapéuticos aplicados y cientos de referencias sobre teoría y práctica de técnicas de **psicología energética** aplicada en psicoterapia.